DOKTOR BUKH

B. Dubovski





NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG



MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center



The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

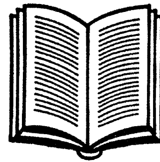
דר. ב. דונ׳אווסקי

דאקטאר בוך

צווייטער טייל:

מוטער און קינד

וואָס יעדע מוטער דארף וויסען וועגען זיך און ווי אזוי צו ערציהען איהרע קינדער.



ניו-יאָרק
היברו פּאָבלישינג קאָמפּאני
52-50 עלדרידזש סטריט
1921

אינהאַלט־פערצייכניס

פון צווייטען באנד.

זייטע

די מוטער.

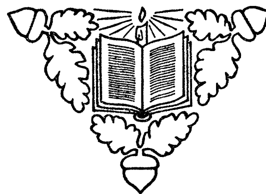
זייטע

זייטע

דאָס קינד.

זייטע

קינדער קראַנקהייטען.



פארווארט.

שוואנגערשאפט איז ניט קיין קראנקהייט, און געבארען צו ווערען איז זיכער ניט אזא פערברעכען, פאר וועלכען מען דארף בעצאהלען מיט'ן לעבען. און דאך שטארבען טויזענדע פרויען אין קינדבעט, און העכער דריי הונדערט טויזענד קינדער, איינע פון יעדע אכט געבארענע אין די פעראייניגטע שטאאטען, שטארבען אין פערלויף פון ערשטען יאהר פון זייער לעבען.

שוואנגערשאפט איז ניט קיין קראנקהייט. דער קערפער פון א פרוי איז ספעציעל געשאפען אזוי, דאס שוואנגערשאפט זאל זיין מעגליך און לייכט. נאך מעהר שוואנגערשאפט שיינט צו זיין א נויטווענדיגקייט פאר דער פרוי, ווייל א פרוי, וואס שוואנגערט ניט, איז ניט אזוי געזונד, ניט אזוי נארמאל, ווי א פרוי, וואס האט אייניגע קינדער, אויב זי פיהרט נאר א נארמאלעס לעבען. און דאך שטארבען אזוי פיעל פרויען אין קינדבעט, גלייך ווי שוואנגערשאפט וואלט געווען אן ערנסטע קראנקהייט, און א גרויסע צאהל פרויען פון די, וואס בלייבען לעבען, בלייבען קראנקע און שוואכע אויף זייער גאנצען לעבען.

ניי-געבארענע קינדער זיינען, אמת, גאנץ שוואכע, אבער דאך ניט אזוי שוואך ניט צו קענען אויסהאלטען דאס לעבען אויף דיזער וועלט. די נאטור בעזארגט יעדעס קינד ביים געבורט מיט גענוג מאכט צו קענען אויסהאלטען די ערשטע צייט ביז עס געוואוינט זיך צו צו לעבען אונאפהענגיג פון דער מוטער'ס קערפער, און דאך פאלען קינדער ווי פליגען אין די ערשטע פאר מאנאטען פון זייער לעבען. אין אמעריקא, וואס איז ניט ווייט הינטערשטעליג פון די אנדערע פראגרעסיווע לענדער אין דיזער הינזיכט, שטארבען גענויע דרייצעהן פון יעדע הונדערט קינדער איידער זיי דערלעבען זייער ערשטען געבורטסטאג.

ווארום איז דאס אזוי?

דעם ענטפּער דאַרף מען װײט ניט זוכען. פון אַלע אונטערנעהמונ־גען, װאָס מענשען נעהמען אונטער אין פערלויף פון זייער לעבען, טרעטען זיי צו קיינע ניט צו מיט אַזוי װעניג ערפאַהרונג און מיט אַזוי װעניג חשק זיך צו בעקענען מיט די איינצעלהייטען פון זייער אונטערנעהמונג, װי װען עס האַנדעלט זיך װעגען הייראַט, שװאַנגערשאַפט און אויפפּאַסען אויף קינדער.

װען איינער געהט קויפען אַ קליינע סטאַרקע (געשעפט), און װיל אָנפאַנגען האַנדלען מיט סחורות, מיט װעלכע ער איז ניט בעקאַנט, זוכט ער זיך צו בעקענען מיט די איינצעלהייטען פון דעם נייעם געשעפט, מיט דעם כאַראַקטער פון דער סחורה, װאָס ער װעט דאַרפען פערקויפען. ער דערפרעגט זיך ביי מענשען, װעלכע האָבען שוין ערפאַהרונג אין אַזעלכע געשעפטען װאָס ער דאַרף טאָן און װי אַזוי ער דאַרף האַנדלען צו פערזי־כערען זיך געגען אַ דורכפאַל. ער זוכט זיך אויך צו בעקענען מיט אַלעס, װאָס איז גוט אָדער שלעכט, נוצליך אָדער שעדליך פאַר דער סחורה, װאָס ער װעט דאַרפען פערקויפען. און ערשט װען ער האָט דיזע ערפאַהרונג פיהלט ער זיך דרייסט גענוג איינצושטעלען זיין ביסעל געלד אין דיזען געשעפט.

אַנדערש איז דער פאַל מיט אַזאַ ערנסטע אונטערנעהמונג װי הייראַט, שװאַנגערשאַפט און קינדער־ערציהונג. צו דיזער אונטערנעהמונג נעהמען זיך מענשען, װעמען עס פעלט גאָר ניט איין פריהער זיך צו בעקענען מיט דעם כאַראַקטער פון דער אונטערנעהמונג און מיט דעם, װאָס זיי דאַרפען װיסען און טאָן צו פערזיכערען זיך געגען אַ דורכפאַל. אַ מענש, װעלכער װעט ניט איינשטעלען זיינע פאַר דאָלאַר אין אַ געשעפט איידער ער װעט פריהער זיך בעקענען מיט דעם געשעפט און אויסגעפינען װעגען די אויס־זיכטען, װאָס ער האָט אויף ערפאָלג, שטעלט איין זיין גאַנצעס לעבען אין דער פאַמיליען־אונטערנעהמונג, ניט זוכענדיג אויסצוגעפינען פריהער װעגען די אויסזיכטען, װאָס ער האָט צו מאַכען דיזע אונטערנעהמונג ער־פאָלגרייך.

די מעהרסטע מענשען, מענער און פרויען, שליסען דעם הייראַטס־קאָנטראַקט אין אַבסאָלוטער אונװיסענהייט װעגען דעם, װאָס זיי שטעהט פאַר און װעגען זייערע קערפּערס, די נייע פליכטען און אויפגאַבען, װאָס האָבען זיך געשטעלט און װעגען דעם, װי אַזוי דיזע פליכטען און אויפגאַ־בען צו ערפילען.

די מעהרסטע מענשען, ווען זיי געהען הייראטען, זיינען אבסאָלוט אונוויסענד וועגען די געשלעכטליכע פונקציאָן פון זייער קערפער. וואס זיי ווייסען יע איז די צודרעהטע, פערקריפּעלטע, 99 פּראָצענט פאלשע בעהויפּטונגען פון מענשען, וואָס זיינען פונקט אזוי אונוויסענד, ווי זיי אליין.

און דער רעזולטאט איז א שוידערליכער. יעדער איינציגער פון אונז ווייס דאָס. עס איז זאָגאר ניט נויטיג אויסצורעכענען די פיעלע צובראָכענע לעבענס, די פיעלע טראגעדיעס, צו וועלכע אזא צושטאנד פיהרט.

אויב איהר זאָלט האָבען ביי אייך אין הויז א דעליקאטע, קאָסטבארע מאשין, לאָמיר זאָגען א רעכענונגס־מאשין, וואָס קען לייכט איבערגעפיהרט ווערען, וואָלט איהר זיכער ניט צוגעלאָזען אייער יונגע אונערפאהרענע טאָכטער צו ארבייטען אויף דיזער מאשין, סיידען אַן ערפאהרענער מענש וואָלט איהר פריהער אָנגעציינט ווי אזוי אָנצוגעהן מיט דער ארבייט און ניט איבער פיהרען דעם פיינעם מעכאניזם פון דער מאשין. און דאָך ערלויבט איהר אייער יונגער אונערפאהרענע טאָכטער צו הייראטען, שוואנגערען און ערציהען קינדער, ווען זי האָט ניט דעם מינדעסטען בעגריף פון אזא אויפגאבע.

עס, וועלען די מעהרסטע מענשען זאָגען, עס איז ניט אזוי געפעהר־ליך, אונזערע עלטער־עלטערן האָבען אויך ניט געוואוסט פון אזעלכע זאכען און עס האָט זיי ניט געשאדעט. אמת טאקע, זיי האָבען ניט געוואוסט פון אזעלכע זאכען און טויזענדע פרויען זיינען טאקע געשטאָרבען אין די קינדבעטעס און הונדערטע טויזענדע פרויען זיינען טאקע פערבליבען קראנ־קע אויף זייער גאנצען לעבען און יונגע קינדער זיינען טאקע געפאלען ווי פליגען, נאָר דאן האָבען מיר ניט געוואוסט וואָרום. מיר האָבען ערקלערט, אז דאָס איז דערפאר, וואָס חצופות געהען מיט די אייגענע האָר, דערפאר, וואָס בחורים טאנצען מיט מיידלאך, אָדער דערפאר, וואָס מען האָט געכאפּט עמיצענס בחור שפּאצירען מיט עמיצענס מיידעל בין השמשות, הינטער דער שטאָדט און אָהן א שומר. אָט אזעלכע אורזאכען פלעגט מען אָנגעבען פאר דעם טויט פון אונצעהליגע מענשען, וועלכע זיינען געפאלען קרבנות אויף'ן מזבח פון אונוויסענהייט.

שוואנגערשאפט איז ניט קיין קראנקהייט און פרויען דארפען ניט שטארבען אין קינדבעט, אויסער אין אויסנאהמספעלע, איבער וועלכע מיר האָבען קיין קאָנטראָל. געבאָרען צו ווערען איז ניט קיין פערברעכען, פאר וועלכע דאָס קינד דארף בעצאָהלען מיט'ן לעבען אין די ערשטע פאר מאָ־

נאַטען פון זיין עקזיסטענץ אויף אונזער װעלט. די גרעסטע צאָהל פון די פרויען און קינדער, װאָס פערלירען יעצט זייערע לעבענס אין אַזעלכע פע-לע, װאָלטען געקענט גערעטעט װערען, אויב דער דורכשניטליכער מענש זאָל נאָר עטװאָס מעהר װיסען װעגען זיין אייגענעם קערפּער און זיינע פונק-ציאָנען, און אונזערע פרויען זאָלען כאָטש עטװאָס װיסען װעגען לעבען און געזונד פון זייערע יונגע קינדער און װי אויף זיי אַכטונג צו געבען.

דאָס לעבען און געזונד פון דער שװאַנגערענדער פרוי, מוטער און קינד ליגט אין די הענד פון דער פרוי. זי קען רעטען ניט נאָר איהר אייגען גע-זונד, נאָר אויך דאָס געזונד און דאָס לעבען פון איהרע קינדער, אויב זי זאָל נאָר װיסען װי אַזוי. די אויפגאַבע פון דיזען בוך װעט זיין אָנצוצייגען דער פרוי װי אַזוי דאָס צו טאָן.

מיר װייסען, דאָס אונזער פערזוך איז אַ שװאַכער. מיר טרייסטען זיך אָבער דערמיט, דאָס אַפילו דיזער שװאַכער פערזוך אונזערער, קען פיעל נוצען ברייגנען, אויב די פרויען זאָלען איהם נאָר לעזען און פאָלגען נאָך איידער זיי װערען מוטערס.

די בעסטע צייט צו ערלערנען די קונסט פון מוטערשאַפט און קינ-דער־ערציהונג איז איידער מען װערט אַ מוטער און איידער מען האָט קינדער.



די מוטער.

דער גרויסער סוד.

פון וואַנען נעהמען זיך קינדער? ווער ווייס דאָס ניט, דער שטאָרך־פויגעל ברייננט זיי. דיזען ענטפער קריגען אַלע קינדער איבער דער גאַנצער וועלט, ווען זיי האָבען שוין שכל גענוג צו שטעלען דיזע פראַגע. קליינע קינדער שטעלען זיך פּילייכט צופרידען מיט דיזען ענטפער. אָבער אַזוי שנעל, ווי זיי וואַקסען אויס, דערוויסען זיי זיך, דאָס מען האָט זיי אָפּגעגאַרט, און צו דער אָריגינעלער פראַגע קומט צו אַ צווייטע, פּילייכט אַ נאָך שאַרפערע, וואָרום האָט מען זיי אָפּגענאַרט? זיכער מוז דאָך זיין עטוואָס געהיימניספאָלעס אין דעם, זאָנסט וואָלטען זייערע עלטערן, זייערע טאַטע־מאַמע, אין וועלכע זיי האָבען ביז יעצט אַזוי געגלויבט, ניט אָפּגענאַרט.

און זוכענדיג אַן ענטפער אויף דיזער פראַגע קריגט דאָס קינד עטוואָס פון עלטערע קינדער, אויף אַ פאַלשען צודרעהטען, וואולגאַרישען אופן, וואָס מאַכט דעם ערשטען פלעק אויף זיין ריינער נשמה.

די ווייטערע טייל פון דיזער געשיכטע איז אַלעמען בעקאַנט. דער וועג, אויף וועלכען דאָס קינד מאַכט דעם ערשטען שריט דורך אַ פאַלשען ענטפער אויף אַן ערנסטער אונשולדיגער פראַגע, פיהרט אין פיעלע פעלע צום אבגרונד.

פון וואַנען נעהמען זיך קינדער? ניט נאָר קליינע קינדער, נאָר פיעלע, זעהר פיעלע, ערוואַקסענע מענשען האָבען ניט דעם מינדעסטען בעגריף דערפון. די מעהרסטע פון די, וואָס הייראַטען, זיינען פונקט אַזוי אונוויסענד וועגען דיזער פראַגע, ווי די יונגע קינדער, וואָס פרעגען זיך צום ערשטען מאָל: פון וואַנען נעהמען זיך קינדער?

גאָה, יע, זיי ווייסען עטוואָס, און דאָס וואָס זיי ווייסען איז די וואול-גארע, ציניש זייט פון דער פראגע, וואָס העלפט זיי גאָר ניט, אויב עס שטערט זיי ניט אין זייער גרויסער פעראַנטוואָרטליכער אויפגאַבע פון שאַ-פען און ערציהען קינדער.

די לאַגע וואָלט געווען העכסט לעכערליך, אויב זי וואָלט אויך גלייכ-צייטיג ניט געווען אזוי טראַגיש און וואָלט ניט געפיהרט צו אזעלכע מרויע-ריגע רעזולטאַטען.

א פרוי ווערט זיך ניט אונטערנעהמען צו קאָכען א מאָהלצייט סיידען זי ווערט פריהער קריגען אויסקינפטע ווי אזוי דיזען מאָהלצייט צוצוגרייטען און דאָך נעהמט זי זיך אָן די פעראַנטוואָרטליכע אויפגאַבע פון מוטער-שאַפט, ניט האָבענדיג דעם מינדעסטען בעגריף דערפון, און נעהמט זיך אָן צו ערציהען קינדער, ניט וויסענדיג דעם אלף=בית פון קינדער=ערציהונג.

מענער און פרויען שליסען א קאָנטראַקט אויף זייער גאַנצען לעבען, זיי טרעטען אריין אין א פערבאַנד פון געשלעכטליכען לעבען, ניט וויסענדיג און ניט פערשטעהענדיג די נוצען, נויטווענדיגקייט, בעגרענצונג אָדער שאַ-דען פון אזא צוזאַמענלעבען. דער רעזולטאַט איז, דאָס זעלטען, זעהר זעל-טען, טרעפט מען א פערהייראַטע פאָר פאָלק, וואָס איז ניט נאָר אויסערליך, נאָר אויך אינערליך גליקליך און צופרידען איינער מיט דעם אנדערן. דער רעזולטאַט איז אויך, דאָס הונדערטע טויזענדע פרויען זיינען קראַנקע, צו-בראָכענע שאַרבענס, נאָך זייער ערשטען קינד האָבען, און אמאָל נאָך פריה-ער, און הונדערטע טויזענדע קינדער שטאַרבען אין די ערשטע פאָר מאָנאַ-טען פון זייער לעבען.

און אלעם דערפאַר, וואָס אין דיזער וויכטיגסטער פון אלע אונטער-נעהמונגען פאַר'ן מענשען געפינען מיר ניט פאַר נויטיג און האַלטען דאָס זאָגאר פאַר א פאַרברעכען צו וויסען אויף פריהער אַם וועניגסטענס אזוי פיעל, ווי א קליינער געשעפטסמאַן וויים וועגען זיין געשעפט איידער ער שטעלט איין (אינוועסטעט) זיין ביסעל געלד.

מיר דענקען דארום, דאָס עס איז נויטיג פאַר יעדע פרוי (מיר רע-דען דאָ בלויז וועגען פרויען, ווייל אין דיזען בוך האַנדעלט זיך בלויז וועגען מוטערס און קינדער) זיך צוערשט צו בעקענען מיט דער פראַגע פון וואַנען קומען קינדער און מיט דעם ענטפער אויף דיזער פראַגע, איידער זי נעהמט אויף זיך די שווערע פליכט פון מוטערשאַפט.

צו וועלכען צוועק דיזע וועלט איז בעשאפען געווארען און צו וואס עס לעבען אזוי פיעל פערשיידענע חיות אויף דיזער וועלט, צו וואס זיי ווע-רען געבארען און ווארום זיי לעבען ווייסען מיר ניט. מיר ווייסען אבער, דאס יעדע חיה, יעדעס לעבעדיגעס בעשעפעניש אויף דיזער וועלט, האט צוויי אויפגאבען צו ערפילען אין דער קורצער צייט, וואס עס לעבט. די ערשטע אויפגאבע איז אויפצוהאלטען דאס אייגענע לעבען און די צווייטע איז פערפלאנצען זיין אייגענעם מין, צו פערזיכערען זיין עקזיסטענץ.

דאס אייגענע לעבען האלט יעדע חיה אויף דורך אויפנעהמען שפייז, און אלעס אנדערעס, וואס איז נויטיג פאר'ן לעבען, און אויסמיידען געפאה-רען, וואס קענען דאס לעבען ענדיגען. די צווייטע אויפגאבע, די אויפהאל-טונג פון אייגענעם מין, ערפילט יעדע חיה דורך האבען קינדער.

די קלענסטע פון אלע חיה'לאך, די איין-צעליגע בעשעפענישע, וועל-כע מען קען מיט'ן נאקעטען אויג ניט זעהן און מען מוז אויף זיי קוקען דורך א מיקראסקאפ, פערמעהרען זיך אויף א גאנץ איינפאכען אופן. זיי צו-שפאלטען זיך פשוט אויף דער העלפט, און פון יעדע איינציגע חיה'לע ווערט צוויי.

אויף'ן זעלבען אופן פערמעהרען אלע איין-צעליגע פלאנצען, אלע באצילען און כמעט אלע מיקראבען.

די בעשעפענישען, וואס בעזיצען אן עטוואס מעהר קאמפליצירטען קערפער, צושפאלטען זיך שוין ניט אויף דער העלפט. בלויז א טייל פון זייער קערפער ספעציאליזירט זיך פאר דער אויפגאבע פון רעפראדוצירען דעם אייגענעם מין. דיזער טייל פון קערפער ענטהאלט אין זיך אלע נוי-טיגע טיילען, פון וועלכע א גאנצער קערפער ווערט נאכהער ענטוויקעלט.

וואס גרעסער און קאמפליצירטער עס ווערט דער קערפער אלץ קאמ-פליצירטער ווערט דער פראצעס פון רעפראדוצירען דעם אייגענעם מין. די מעהרסטע העכערע חיות בעזיצען אין זייער קערפער געוויסע צעלען, אדער אייער, פון וועלכע עס ווערען נאכהער ענטוויקעלט נייע חיות.

עס איז דא א גלייכווערטעל, דאס אויף דער וועלט זיינען ניטא קיינע צוויי פאלקאם גלייכע זאכען, אפילו צוויי בלעטער אויף'ן זעלבען צווייג פון זעלבען בוים אונטערשיידען זיך אויך אין מאנכע הינזיכטען. דאס איז אויך אמת אין'ם פאל פון חיות. אלס א כלל זיינען אלע חיות פון זעלבען מין גלייך איינע צו די אנדערע, אבער כמעט יעדע איינצעלנע

חיה אונטערשיידעט זיך אין מאנכע איינצעלהייטען פון יעדע אנדערע חיה אפילו אין'ם זעלבען מין.

די קינדער, וואָס ווערען געבאָרען פון יעדע חיה, זיינען שטארק עהנ-ליך צו זייערע עלטערן, און די אייגענטהימליכקייטען און כאראקטעריסטישע שטריכען פון יעדע חיה ווערט נאָך שטארקער ענטוויקעלט אין די קינדער. אויב יעדע איינציגע חיה זאָל דארום האָבען איהרע אייגענע קינדער, וואָל-טען זיך ענטוויקעלט און פערגרעסערט די אונטערשיידען צווישען איין חיה און דער צווייטער פון זעלבען מין און מיט דער צייט וואָלטען זיך ענט-וויקעלט גאנץ בעזונדערע און נייע מינים חיות.

אום אויפצוהאלטען א „גלייכגעוויכט" אָדער א דורכשניטליכען „טיפּ" פון זעלבען מין חיה האָט די נאטור אזוי איינגעריכטעט, דאָס די קינדער זאָלען געשאַפען ווערען ניט פון יעדע חיה, נאָר פון יעדע פּאָר חיות, און דאָס קינד זאָל ירשנ'ען די כאראקטעריסטישע שטריכען פון ביידע עלטערן.

ווען מיר נעהמען צום ביישפּיל אזא בעשעפעניש ווי א פיש בעמער-קען מיר פאָלגענדעס: אין'ם קערפּער פון איין סאָרט פיש געפינען זיך פיעלע קליינינקע אייער, וואָס מיר רופען רויג. אין'ם קערפּער פון א צוויי-טען פיש געפינט זיך א מין געדיכטע פליסיגקייט, וואָס מיר רופען „מילך". אין א געוויסע צייט פון יאָהר שווימען ביידע פיש צו א פּלאַץ, וואו דאָס וואסער איז פלאַך און רוהיג. דער ערשטער פיש גיט ארויס פון זיך די רויג און דער צווייטער גיט ארויס פון זיך די „מילך". אין'ם וואסער קו-מען זיך מאנכע אייערלאַך פון'ם רויג צוזאמען מיט דער „מילך", און די רויג־אייערלאַך ווערען „בעפרוכטעט".

די „מילך" בעשטעהט אויך פון קליינינקע אייערלאַך, און ווען א מילך־איי קומט זיך צוזאמען מיט א רויג־איי פעראייניגען זיי זיך, פון דיזע צוויי ווערט איין איי, און פון דיזען פעראייניגטען איי ענטוויקעלט זיך א נייער פיש. דאָס איי פון רויג פערקערפּערט אין זיך די כאראקטעריסטישע שטריכען פון דער „זי"־פיש, פון וועמעס קערפּער דער רויג איז ארויסגע-קומען. דאָס איי פון דער „מילך" פערקערפּערט אין זיך די כאראקטעריס-טישע שטריכען פון דער „ער"־פיש, פון וועמעס קערפּער די מילך איז ארויס-געקומען. דאָס פעראייניגטע אייעלע ענטהאלט דארום די כאראקטעריס-טישע שטריכען פון ביידע פיש, און אויף אזא אופן ווערען נייע פיש גע-שאפען, און דער מין פיש ווערט דערהאלטען ביים לעבען.

דער זעלבער פראָצעס. וואָס מיר האָבען דאָ בעשריבען אין'ם פאַל פון פיש, פאַסירט אין אַלע אַנדערע חיות, אויסער אין די גאַנץ קליינינקע, איינ־צעלינגע בעשעפענישע, וועלכע מיר האָבען פריהער דערמאָנט. דאָס איי פון דער הוהן, פון דער גאַנז, פון טייבעלע און פון אירגענד וועלכער פויגעל קען פערגליכען ווערען צו איינע פון די אייעלאַך פון רויג.

דער זעלבער פראָצעס פון קינדער בעשאַפונג צו פעראייביגען דעם מין קומט אויך פאָר ביים מענשען, נאָר אויף אַן עטוואָס פערשיידענעם אופן.

אַלע פויגעל, מיט וועלכע מיר זיינען בעקאַנט, לייגען זייערע אייער און „זיצען זיי נאָכהער אויס". דאָס הייסט די אייער פערלאָזען דעם קער־פער פון דער חיה און דאָס קינד ווערט ענטוויקעלט פון דיזען איי, ווען עס איז שוין אויסער דעם קערפער פון דער מוטער. ביי זויג־טירע אָבער, ענט־וויקלען זיך קינדער פון די אייער וועהרענד די אייער זיינען נאָך אין'ם קערפער פון דער חיה. די אורזאַכע דערפון איז פאָלגענדע: די קינדער פון פויגעל ווערען ענטוויקעלט אין אַ זעהר קורצער צייט און ווי שוואַך זיי זאָ־לען ניט זיין ביי זייער געבורט וואַקסען זיי אָבער שנעל אויף און זיי קע־נען שוין פאַר זיך אַליין זאָרגען. די קינדער פון זויג־טירע געדויערט אָבער אַ לאַנגע צייט ביז זיי ענטוויקלען זיך און ווען זיי ווערען שוין צייטיג זיינען זיי אויך אַ לאַנגע צייט אַבסאָלוט הילפלאָז אָהן דער הילף פון דער מוטער. אום צו פערזיכערען די געבורט און דאָס לעבען פון די קינדער פון זויג־טירע, האָט די נאַטור אַזוי איינגעאָרדענט, דאָס די בעפרוכטונג פון די אייערלאַך און די ענטוויקלונג פון די קינדער קומט פאָר אין'ם קערפער פון די „זי"־חיות און די קינדער ווערען געבאָרען פערטיגע.

דער זעלבער פראָצעס, וואָס מיר האָבען געזעהן אין'ם פאַל פון די פיש קומט אויך פאָר אין'ם פאַל פון די זויג־טירע. נאָר אַנשטאָט די מילך רויג־אייערלאַך זאָלען זיך צוזאַמענקומען אויסער דעם קערפער און די קינ־דער — די נייע פישעלאַך — זאָל אויפוואַקסען אויסער דעם קערפער פון זייערע עלטערן, קומט פאָר דיזער צוזאַמענקונפט פון די אייערלאַך אין'ם קערפער פון די חיות און דאָס אייעלע ענטוויקעלט זיך צו אַ פאָלשטענדי־געם קינד אין'ם קערפער פון דער „זי"־חיה.

דער מענש בעלאַנגט צום מין זויג־טיהרע, און דער זעלבער פראָצעס קומט אויך פאָר אין'ם מענשען.

מענשען ווערען געשאַפען אויף דער זעלבער אַרט און ווייזע ווי אַלע

אנדערע חיות, וועלכע זויגען זייערע קינדער. מענשען=קינדער ווערען גע-בּאָרען אויף'ן זעלבען שטייגער ווי קעלבלאַך, הינטעלאַך, פערדעלאַך און, להבדיל, חזירים'לאַך.

מיר זיינען געוואוינט צו עסען אייער פון הינער און עס איז ביי אונז אַ גאַנץ וואָכעדיגע זאַך צו זעהן ווי אַ הון לעגט אַן איי. דאָס איי פון דער הון איז די צעלע, פון וועלכע אַ נייע הון קען זיך ענטוויקלען. אויך דער מענש ענטוויקעלט זיך פון אַזעלכע צעלען, אָדער אייער. נאָר אין'ם פאַל פון'ם מענשען זיינען זיי פיעל, פיעל קלענער ווי אַ הינערשע איי, און זיי ענטוויקלען זיך ניט אויסער דעם קערפּער פון דער פרוי, נאָר אין איהר קערפּער.

דאָס איז דער ערשטער טייל פון'ם גרויסען סוד: „פון וואַנען נעה-מען זיך קינדער?" קינדער ענטוויקלען זיך אין דער מוטער'ס בויך פון קליינינקע צעלען אָדער אייעלאַך אויף דער זעלבער אַרט און ווייזע ווי קעל-בעלאַך ענטוויקלען זיך אין'ם בויך פון דער קוה אָדער לאַשעקלאַך ענט-וויקלען זיך אין'ם בויך פון דער קליאַטשע, אָדער ציגעלאַך ענטוויקלען זיך אין'ם בויך פון דער ציג.

די צעלען, פון וועלכע די קינדער פאַנגען אָן זיך צו ענטוויקלען, גע-פינען זיך אין'ם קערפּער פון דער פרוי, זיי קענען זיך אָבער ענטוויקלען בלויז אונטער געוויסע אומשטענדען. און וואָס זיינען דיזע אומשטענדען? די זעלבע, וואָס ביי אַלע אַנדערע חיות.

אין'ם פאַל פון די פיש האָבען מיר געזעהן, דאָס די אייערלאַך פון'ם רויג קענען זיך ענטוויקלען נייע פיש נאָר ווען דיזע אייערלאַך פעראייניגען זיך מיט די קליינע צעלען אָדער אייערלאַך פון די „מילך", וואָס דער „ער"=פיש גיט ארויס פון זיך. דאָס זעלבע פּאַסירט אין'ם פאַל פון אַלע אַנדערע חיות און אויך אין'ם פאַל פון מענשען. פון די צעלען אָדער אייערלאַך, וואָס געפינען זיך אין'ם קערפּער פון דער „זי" קענען זיך ניט ענטוויקלען קיינע קינדער סיידען דיזע צעלען פעראייניגען זיך מיט געוויסע צעלען, וואָס ווערען געשאַפען און ארויסגעגעבען פון'ם „ער".

אין'ם פאַל פון די פיש קומען זיך צוזאַמען דיזע צעלען אָדער אייער-לאַך פון'ם „ער" און דער „זי" אין'ם וואַסער דערפאַר, וואָס די יונגע פישע-לאַך ענטוויקלען זיך אויסער דעם קערפּער פון דער „זי"=פיש. אין'ם פאַל פון זויג=טיהרע אָבער מוז די פעראייניגונג פון די צעלען פאָרקומען אין'ם קערפּער פון דער „זי".

אַט דאָס איז דער סוד וועגען די שייכות צווישען „ער" און „זי" אין דער פראַגע פון קינדער האָבען. די צעלען פון דער „זי" און די צעלען פון'ם „ער" זיינען צוויי העלפטען פון איין צעלע, פון וועלכע עס ענטוויקעלט זיך דאָס קינד. איין העלפט אָהן דער צווייטער טויג ניט, איין העלפט אָהן דער צווייטער קען זיך ניט ענטוויקלען און די צוזאַמענקונפט פוןביידע העלפטען איז דארום נויטיג אום עס זאָל זיך קענען ענטוויקלען אַ קינד.

דאָס איז די איינציגע שייכות, וואָס די צוויי געשלעכטער האָבען צווישען זיך, בלויז פאַר די איינינונג פון די צוויי העלפטען פון די בע-שטימטע צעלען, פון וועלכע אַ קינד דאַרף זיך ענטוויקלען, דאַרף דער „ער" און דאָס „זי" זיך צוזאַמענקומען. און וואָלטען דאָס אַלע געוואוסט, וואָלטען אַלע געהערט, געלעזען און פערשטאַנען דיזען פאַקט אין זעלבען ליכט ווי זיי לעזען און פערשטעהען דיזען פאַקט ווען עס האַנדעלט זיך וועגען פיש, וואָלטען פיעלע, פיעלע אונגליקען אויסגעמידען געוואָרען.

יעדער איינער ווייס, דאָס אַ יונגע הינדעלע קען ניט לעגען קיינע אייער. די דורכשניטליכע הון קען ניט לעגען קיינע אייער איידער זי איז אַ יאָהר אַלט. דאָס איז דערפאַר, וואָס ביי אַ יונגע הינדעלע איז דער מע-כאַניזם אָדער די מאַשינערי, אויב איהר ווילט עס אַזוי אָנרופען, צו לעגען אייער ניט ענטוויקעלט. און ביז דיזער מעכאַניזם איז ניט פאָלשטענדיג ענטוויקעלט קען דאָס הינדעלע קיינע אייער ניט לעגען.

דאָס זעלבע איז אין דעם פאַל פון אַלע אַנדערע חיות און אויך אין'ם מענשען, די צעלען פון וועלכע עס דאַרפען זיך ענטוויקלען קינדער, זיינען ניט פערטיג אַזוי שנעל ווי דער מענש ווערט געבאָרען. די אַלע צעלען זיינען טאַקע דאָ, נאָר עס געדויערט אַרום אַכטצעהן יאָהר ביז דיזע צעלען ווערען פאָלשטענדיג ענטוויקעלט.

קיינער ערוואַרטעט ניט, דאָס אַ יונג הינדעלע זאָל לעגען אייער. דאָס איז דערפאַר, וואָס יעדער איינער ווייס, אַז דאָס איז אונמעגליך. ניט אַלע אָבער ווייסען, דאָס די צעלען, פון וועלכע עס דאַרפען זיך ענטוויקלען קינדער, זיינען ניט רייף ביז צו אַ געוויסען עלטער, און אַז דער צוזאַמענ-קונפט פון אַ „ער" מיט אַ „זי" איז בלויז פאַר דעם צוועק פון פעראייניגען דיזע צעלען. ניט וויסענדיג דיזע פאַקטען פאַנגען אָן יונגע קינדער צו האָבען געשלעכטליכען פערקעהר פיעל פריהער ווי זיי ווערען רייף דערצו. זיי וואָלטען עס ניט געטאָן און וואָלטען אויסגעמידען פיעלע פעהלשריטע,

ווען זיי וואָלטען נאָר וויסען און בעגריפען דאָס, וואָס מיר האָבען נאָר וואָס ערקלערט.

אין וואָס זשע בעשטעהט דער מעכאַניזם, דורך וועלכען די געשלעכטס־צעלען ענטוויקלען זיך אין'ם קערפּער פון דער פרוי? וואו, אין וועלכען טייל פון קערפּער ענטוויקלען זיך דיזע צעלען? וואָס קומט פאָר אין'ם קערפּער פון דער פרוי בעת די צעלען קומען זיך צוזאַמען?

דאָס איז די דריטע און הויפּט־טייל פון'ם סוד, וואָס מען האַלט פאַר א געפאַהר אויסצוזאָגען דעם דורכשניטליכען איינגעל, מיידעל, מאַן אָדער פרוי. דאָס וויסען פון דיזען סוד וועט וואולגאַריזירען די מענשען, ספּע־ציעל די יונגע מענשען, טענה'ן די, וואָס גלויבען, דאָס די גאַנצע פראַגע פון געשלעכט מוז בלייבען א סוד, זאָנסט וועלען די יונגע מענשען ווערען מאָראַליש פערדאָרבען. עס איז אונמעגליך, גלויבען דיזע מענשען, צו בע־קענען יונגע לייט מיט דיזער פראַגע און דאָביי ניט ערוועקען אין זיי וואול־גאַרע געשלעכטליכע געדאַנקען און געפיהלען.

מיר גלויבען, אַז דאָס איז ניט אמת. די ווירקונג פון דער ערקלע־רונג ווענדעט זיך אָן דעם, ווי אַזוי די ערקלערונג ווערט געגעבען. מיר ווע־לען דיזע פראַגע בעטראַכטען אויף אַן אונפּערזענליכען אופן, גלייך ווי מיר וואָלטען בעטראַכט דעם מעכאַניזם פון א זייגער אָדער פון אַן אַנדער סאָרט מאַשינערי.

פייגעל, ווי מיר האָבען שוין געזעהן, שאַפען זייערע אייער און שי־קען זיי אַרויס פון קערפּער. נייע פייגעל ענטוויקלען זיך פון דיזע אייער אויסער דעם קערפּער פון דער מוטער פויגעל. דער רעפּראָדוקציאָנס־מע־כאַניזם פון א „זי"־פויגעל איז דאַרום א גאַנץ איינפאַכער, עס בעשטעהט פון א פּלאַץ, וואו דיזע אייער ווערען געשאַפען און א קאַנאַל, דורך וועלכען דיזע אייער פערלאָזען דעם קערפּער פון פויגעל.

די אַרט און ווייזע ווי אַזוי דיזע אייער ווערען געשאַפען אין'ם קער־פּער פון פויגעל און ווי אַזוי זיי ווערען בעקליידעט מיט א שאָלאַכץ איז דאָ פאַר אונז ניט וויכטיג.

ביי זויג־חיות (די חיות, וואָס זויגען זייערע קינדער) איז דער רע־פּראָדוקציאָנס־מעכאַניזם, די מאַשינערי, צו האָבען קינדער עטוואָס מעהר קאָמפּליצירט. אין אַזעלכע חיות ענטוויקלען זיך קינדער פון די אייער ניט אויסער דעם קערפּער פון דער מוטער, ווי עס איז דער פאַל מיט פייגעל, נאָר אין דער מוטער'ס קערפּער. עס מוז זיך דאַרום געפינען א פּלאַץ אין

דער מוטער'ס קערפּער, וואו דאָס קינד זאָל זיך קענען ענטוויקלען ביז עס ווערט געבאָרען.

דער רעפּראָדוקציאָנס=מעכאַניזם פון אַלע זויג=חיות און אויך פון מענשען, בעשטעהט דארום פון דריי אָפּטיילונגען: אַ פּלאַץ, וואו עס ווערען געשאַפען די צעלען אָדער אייערלאַך, פון וועלכע עס ענטוויקלען זיך די קינדער; אַ פּלאַץ, וואו פון די בעפרוכטעטע צעלען ענטוויקלען זיך די קינדער ביז זיי זיינען גרייט געבאָרען צו ווערען; און אַ וועג, דורך וועלכען די פאַרטיגע קינדער קענען פערלאָזען דעם קערפּער פון דער מוטער.

צו פערהיטען פון שאדען די רעפּראָדוקציאָנס=צעלען, אָדער אייערלאַך, און דעם פּלאַץ, וואו די קינדער ענטוויקלען זיך, געפינען זיך דיזע פּלעצער טיף אין'ם קערפּער פון דער פרוי אין יעדע פון די זויג=חיות.

דער מענש, פּונקט ווי אַלע אַנדערע זויג=חיות, האָט צו צוויי פון די וויכטיגסטע טיילען פון זיין קערפּער. ער האָט צוויי לונגען, צוויי נירען, צוויי הענד, צוויי אויגען, צוויי אויערען, צוויי גלייכע העלפטען פון זיין מארך, און די פרוי האָט אויך צוויי אָווארים אָדער אייערלאַך=פּראָדוצירענדע אָרגאַנען.

טיף אין'ם בעקען טייל פון'ם קערפּער פון דער פרוי געפינען זיך צוויי קליינינקע געוויקסע, יעדע פון זיי די גרויס ווי אַ פּלוים, און יעדע פון זיי, ענטהאַלטענדיג טויזענדע פּיצינקע אייערלאַך. פון דיזע געוויקסע ציהען זיך צוויי דינע רעהרען, וואָס ענדיגען זיך אין די וואַנד פון דעם פּלאַץ, וואו דאָס קינד ענטוויקעלט זיך פאַר זיין געבורט.

דיזען פּלאַץ רופט מען די געבעהר=מוטער. עס איז עהנליך צו אַ באַרנע און די פּאָזיציע, אין וועלכע זי געפינט זיך, איז אַזא, דאָס איהר דיקע ענדע געפינט זיך אַרויף צו, וועהרענד די דינערע ענדע איז געריכטעט אַרונטערצו, ווי מען קען זעהן אויף'ן דערבייאיגען בילד). דורך דיזער באַרנע, אָדער געבעהר=מוטער ציהט זיך אַ קאַנאַל, אין וועלכען עס עפענען זיך די צוויי רעהרען, וואָס ציהען זיך פון די געוויקסע (אָווארים), אין וועלכע עס געפינען זיך די רעפּראָדוקציאָנס=צעלען אָדער אייערלאַך.

די אונטערשטע טייל פון דער געבעהר=מוטער ענדיגט זיך אין אַ קאַנאַל, וואָס ציהט זיך ביז צו דער אויסערליכער טייל פון קערפּער. דורך דיזען קאַנאַל געהט דאָס פערטיג=ענטוויקעלטע קינד אַרויס פון דער געבעהר=מוטער אויף דער אויסערליכער וועלט.

דער מעכאַניזם פון קינדער־געבורט בעשטעהט דאַרום, ווי מיר האָ־בען פריהער ערקלערט, פון דריי טיילען: די טייל, וואו עס ענטוויקלען זיך די רעפּראָדוקציאָנס־צעלען אָדער אייערלאַך; די טייל, פון דיזע אייער־לאַך ענטוויקלען זיך קינדער, און דער קאַנאַל, דורך וועלכען דאָס קינד פער־לאָזט דער מוטער׳ס קערפּער. אַלע דריי טיילען זיינען פעראייניגט דורך קאַנאַלען.

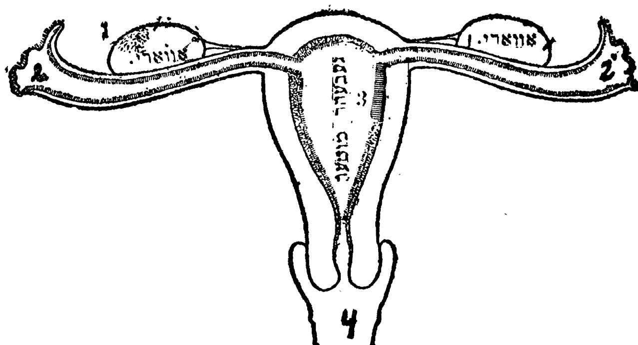
די רעפּראָדוקציאָנס־צעלען אָדער אייערלאַך פון דער פרוי זייכען אָבער, ווי מיר האָבען שוין פריהער געזעהן, בלויז אַ העלפט פון די צעלען, פון וועלכע קינדער ענטוויקלען זיך. זיי זיינען עהנליך צו די רויג־אייער־לאַך פון אַ פיש. אום פון די רויג־אייערלאַך זאָלען זיך קענען ענטוויקלען פישעלאַך מוזען זיי פריהער זיך פעראייניגען מיט די צעלען, וואָס געפינען זיך אין דער „מילך" פון׳ם „ער"־פיש. דאָס זעלבע פּאַסירט אין דעם פאַל פון אַלע גרעסערע חיות און אויך פון׳ם מענשען.

די רעפּראָדוקציאָנס צעלען פון „ער" געהען דורך דעם אויסערלי־כען קאַנאַל, קומען אריין אין דער געבעהר־מוטער און געפינען זייער וועג אין די צוויי רעהרען, וואָס ציהען זיך פון דער געבעהר־מוטער. אין דיזע רעהרען בעגעגענען זיי זיך מיט איינע פון די רעפּראָדוקציאָנס־צעלען (איי־ערלאַך), וואָס קומט פון איינע פון די פלוימען־עהנליכע געוויקסע אָדער „אָווארים", און אין דיזע רעהרען קומט פאָר אַ פעראייניגונג פון דיזע צוויי צעלען.

אויב אַזאַ פעראייניגונג קומט פאָר פאַנגט אָן די דאָפּעלטע צעלע זיך צו ענטוויקלען. זי קומט אריין אין דער געבעהר־מוטער, קלעפּט זיך צו צו אַ וואַנד און פאַנגט אָן צו ענטוויקלען זיך אין אַ קינד. די פרוי פאַנגט דאַן אָן צו שוואַנגערען.

אויב די בעגעגעניש פון די צוויי צעלען קומען ניט פאָר קען די פרוי ניט שוואַנגערען. די אורזאַכע וואָרום מאַנכע פערהייראַטע פרויען שוואַנ־גערען ניט איז, ווייל צוליב געוויסע אורזאַכען קומט ניט פאָר ביי זיי קיין בעגעגעניש פון די צוויי צעלען אָדער אייערלאַך, פון וועלכע עס דאַרף זיך ענטוויקלען אַ קינד.

אָט דאָס איז דער גרויסער סוד פון קינדער געבורט. ער איז אַזוי ריין פון אירגענד וועלכער וואולגאַריטעט, ווי אירגענד וועלכע טעטיגקייט, וועלכע די נאַטור האָט בעשטימט פאַר אונזער קערפּער. עס איז פּונקט אַזוי ריין פאַר יונגע מענשען זיך צו בעקענען מיט דיזען סוד, ווי זיך צו בעקע־



רעפּראָדוקציאָנס מעכאַניזם.

1. **אווארי**, אייער־שטאָק.
2. „פאַלאָפּיען", רעהרען דורך וועלכע די אייעלעך **גרייכען די** געבעהר־מוטער.
3. געבעהר־מוטער, וואו דאָס קינד ענטוויקעלט **זיך**.
4. דער קאַנאַל דורך וועלכען דאָס קינד פאַרלאָזט **דעם קערפּער** פון דער מוטער.

נען מיט דעם סוד פון דער בעשאַפונג פון יונגע פישעלאַך אָדער אַנדערע קלענערע חיות. דיזער סוד איז אויך אַ וויכטיגער, ווייל דאָס ניט וויסען פון איהם איז איינע פון די אורזאַכען, וואָס טרייבט יונגע מענשען אויף אַ זעהר שעדליכען וועג, וועהרענד די בעקאַנטשאַפט מיט דיזער טייל פון אונזער קערפּער איז נויטיג אום צו קענען בעסער בעגרייפען און רעגולירען אויף אַ ריינעם, אונשעדליכען אופן איינע פון די וויכטיגע אויפגאַבעס פון אונזער קערפּער־מעכאַניזם.

די בליהונגס־פּעריאָדע.

יעדע בלום האָט איהר בליהונגס־פּעריאָדע און יעדער איינער ווייס, וואָס דיזע בליהונגס־פּעריאָדע בעדייטעט.

די בליהונגס־פּעריאָדע איז די צייט, ווען דער בלום ברייטעט זיך פאַר צו איהר פולען לעבען. עס איז די איבערגאַנגס־פּעריאָדע. די צייט, ווען פון דער אונצייטיגער שוואַכער געוויקס ענטוויקעלט זיך אַ פאָלשטענדיגע בלום.

עס איז די שענסטע ראָמאַנטישעסטע פּעריאָדע אין'ם לעבען פון דער בלום. עס איז אַ צייט, ווען זי איז שוין מעהר ניט רויה און דאָך ניט פאָל־שטענדיג רייף. עס איז אין געוויסע הינזיכטען די אינטערעסאַנטסטע פּע־ריאָדע אין'ם לעבען פון דער בלום.

דאָס ווייסען אַלע. אָבער וואָס מאַנכע מענשען ווייסען ניט איז, דאָס די זעלבע פּעריאָדע מאַכט אויך דורך יעדער מענש. אין'ם לעבען פון יעדען מענשען איז דאָ אַ בליהונגס־פּעריאָדע, אַ צייט, ווען דאָס קינד פאַנגט אָן צו ענטוויקלען זיך אין אַ פאָלשטענדיגען מאַן אָדער פרוי. עס איז די אי־בערגאַנגס־פּעריאָדע, די צווישען־שטופע צווישען קינד און ערוואַקסענעם פערזאָן.

פונקט ווי אין'ם פאַל פון דער בלום אַזוי איז אויך אין'ם פאַל פון דעם מענשען דיזע פּעריאָדע די אינטערעסאַנטסטע, די ראָמאַנטישעסטע און אין געוויסע הינזיכטען די וויכטיגסטע.

עס איז די צייט, ווען דאָס קינד איז ניט מעהר קיין קינד און דאָך נאָך ניט קיין ערוואַקסענער מענש. קערפּערליך און גייסטיג געפינט זיך דער מענש דאַן אין אַן איבערגאַנגס־פּעריאָדע.

די בליהונגס־צייט איז אויך די צייט פון געשלעכטליכע ערוואכונג. עס איז די צייט, ווען די געשלעכטליכע געפיהלען פאנגען אָן רייף צו ווערען. נייע, אונבעקאנטע, מאָדנע, אונפערשטענדליכע געפיהלען ערוואכען אין'ם קינד און עס וויים ניט וואוהין און צו ווענדען זיך צו ווענדען נאָך אַן ער-קלערונג.

דאָס קינד שטעהט דאַן אויף אַ צושיידונגס־וועג (פרשות דרכים) און אַ גרויסע טייל פון זיין צוקונפטיגען לעבען ווענדעט זיך אָן דעם, אויף וואָס פאר אַ וועג ער נעהמט זיך אין דיזער צייט.

אין דער פרוי איז די פיזישע ענדערונג אַ פיעל מעהר מערקבארע, ווי אין מאַן. אין דיזער פעריאָדע פאנגען זיך אָן איהרע מאָנאטליכע בלו-טונגען. און ווען עס פאסירט צום ערשטען מאָל ווערט דאָס קינד שטארק דערשראָקען און לויפט צו דער מוטער נאָך אַן ערקלערונג. אָבער זעלטען, זעהר זעלטען, קריגט דאָס קינד אַ ריכטיגע ערקלערונג פאר דיזער מערק-ווירדיגער ערשיינונג, ווייל זעהר זעלטען וויים די מוטער וואָס צו זאָגען איהר קינד. דאָס איינציגע וואָס די מעהרסטע מוטערס קענען זאָגען איז, אַז דאָס זעלבע פאסירט ביי אַלע מיידלאַך, ווען זיי ווערען עלטער. אָבער זעלטען ווען איז דיזע ערקלערונג אַ צופרידענשטעלענדע.

וואָס איז די אמת'ע ערקלערונג פון דיזער ערשיינונג? די ערקלע-רונג איז אַ גאַנץ איינפאכע, אזוי, דאָס יעדע קינד קען עס פערשטעהן, אויב מען וועט עס נאָר ערקלערען אויף אַ פריינדליכען אופן און ניט אָפּ-קומען מיט אַ שטוים, אַ קלאַפּ אָדער אַ „לאָז מיך צורוה, וועסט עלטער ווע-רען וועסטו אליין וויסען".

דאָס בליהען פון דער בלום איז די פאָרבערייטונגס־פעריאָדע, די צייט, ווען די בלום ענטוויקעלט זיך. דיזע פעריאָדע אין'ם מענשען דינט פאר דעם זעלבען צוועק, עס איז די ענטוויקלונגס־פעריאָדע, די צייט, ווען די געשלעכטליכע טייל, די טייל, וואָס מאכט דעם מענשען פאר אַ מאַן אָדער אַ פרוי, פאנגט אָן צייטיג צו ווערען.

ביז יענער צייט איז דאָס קינד בלויז אַ קינד און ניט קיין מאַן אָדער אַ פרוי. די רעפּראָדוקציאָנס־צעלען אין'ם קערפּער פון דעם קינד זיינען אונטעטיג, דאָס קינד איז ניט פעהיג און ניט רייף פאר דער אויפגאבע, וואָס די נאטור האָט בעשטימט פאר יעדען לעבעדיגען בעשעפעניש, די אויפגאבע פון רעפּראָדוצירען דעם אייגענעם מין. אָבער צווישען דעם דרייצעהנטען און פופצעהנטען יאָהר פאנגען אָן דיזע צעלען זיך צו ענט-

ווּיקלען און זיך פאַרבערייטען פאַר זייער אויפגאַבע. עס איז דיזער ענט-וויקלונגס־פּראָצעס, דאָס צייטיג ווערען פון דיזער וויכטיגער טייל פון קער-פּער, וואָס איבט אוים אַזאַ גרויסען איינפלוס אויף'ן קינד. זיין קערפּער וואַקסט און ענטוויקעלט זיך אין דיזע צייט פיעל שנעלער ווי אין אַן אַנ-דער פעריאָדע פון זיין לעבען. נייע געדאַנקען און געפיהלען ענטוויקלען זיך אין איהם און אַלעס האָט אַ שייכות מיט די ענדערונגען, וואָס קומען פאָר אין זיין קערפּער, די ענטוויקלונג פון קינד צום ערוואַקסענעם מענשען.

דאָס מאָנאַטליכע בלוטען, וואָס צייגט זיך ביי דעם קינד־פרוי אין יענער פעריאָדע, איז דער אויסערליכער צייכען פון דיזער ענדערונג, וואָס קומט פאָר אין איהר קערפּער. דאָס צייגט, אַז איהר רעפּראָדוקציאָנס־צע-לען זיינען דאַן אין זייער בליהונגס־פעריאָדע און מאַכען זיך גרייט פאַר זיי-ער קומענדער אויפגאַבע.

וועגען די אורזאַכען פון דיזע פעריאָדישע בלוטונגען און זייער בע-דייטונג וועלען מיר רעדען בעזונדער אין'ם נעקסטען קאַפּיטעל וועגען „מענ-סטרואַציע”. דאָ וועלען מיר בלויז אויפמערקזאַם מאַכען אויף דער געפאַהר, וואָס דיזע פעריאָדע איז אין'ם לעבען פון יעדען קינד ספּעציעל יעדען אינגעל.

דער געשלעכטס־דראַנג פאַנגט אָן צו ערוואַכען אין דיזער צייט און דאָס קינד ווערט צום ערשטען מאָל אויפמערקזאַם אויף דעם פאַקט, דאָס עס זיינען דאָ צוויי סאָרטען מענשען, מענער און פרויען. ניט קריגענדיג קיין ענטפער אויף אַלע פראַגען, וואָס עגבערען דעם קינד'ס מוח אין דיזער בליהונגס־פעריאָדע, זוכט דאָס קינד, ספּעציעל דער אינגעל, צו לעזען דאָס רעטעניש אויף זיין אייגענעם שטייגער און אין מאַנכע פעלע מאַכט ער דאַן דעם ערשטען שריט אויף אַ וועג, פון וועלכען זעהר ווייניג מענשען קעהרען זיך צוריק אונבעפלעקטע.

יעדער ווייס, דאָס אַ יונגע הינדעלע איז נאָך ניט רייף גענוג מען זאָל פון איהר ערוואַרטען אייער. יעדער, וואָס איז אומגעגאַנגען ארום בהמות אָדער פערד, ווייס, דאָס אַ יונג קעלבעלע אָדער לאָשיקעל איז נאָך אַ שוואַכעס אונענטוויקעלטעס בעשעפעניש און מען קען דערפון ניט ער-וואַרטען עטוואָס, וואָס מען ערוואַרטעט פון ערוואַקסענע בהמות אָדער פערד. דער זעלבער כלל גילט אויך אין'ם פאַל פון מענשען. אין דער בליהונגס־פעריאָדע פון זייערע רעפּראָדוקציאָנס־צעלען זיינען די מענשען נאָך ניט רייף גענוג פאַר געשלעכטליכען לעבען. זיי מוזען וואַרטען ביז זיי וועלען ווע-רען פאָלשטענדיג ענטוויקעלט און צייטיג.

ווען אַלע מענשען וואָלטען דאָס פערשטאַנען און עס געגעבען צו פער-שטעהן זייערע קינדער, וויפיעל לעבענס וואָלטען דאַן געקענט געראַטעוועט ווערען פון אָפּגרונד.

מענסטרואציע.

יעדע אכט און צוואנציג אָדער דרייסיג טעג, אָנפאַנגענדיג פון ארום פופצעהנטען יאָהר ביז ארום פינף און פערציגסטען יאָהר ליידעט די פרוי פון א פערלוסט פון עטוואָס בלוט פון איהר געבעהר=מוטער. דיזען מאָ-נאַטליכען בלוט=פערלוסט רופט מען „מענסטרואציע".

די צייט, ווען א מיידעל פאַנגט אָן צו האָבען איהר מענסטרואציע, איז ניט גלייך אין אַלע פעלע. אין וואַרעמע, טראָפּישע, געגענדען פאַנגען אָן מיידלאַך זייער מענסטרואציע אַזוי פריה ווי דעם צוועלפטען אָדער דרייצעהנטען יאָהר. אין קאַלטע געגענדען פאַנגען אָן מיידלאַך מענסטרו-אירען ערשט, ווען זיי זיינען ארום זיבעצעהן אָדער אכטצעהן יאָהר. אָבער אין א מיטעלמעסיגען קלימאַט פאַנגט זיך די מענסטרואציע אָן צווישען דרייצעהנטען און פופצעהנטען יאָהר.

ניט אַלע פרויען אין דער זעלבער געגענד פאַנגען אָן צו מענסטרו-אירען אין זעלבען עלטער. אפילו קינדער פון דער זעלבער פאַמיליע אונ-טערשיידען זיך אָפּט.

די מאָנאַטליכע בלוטונג ביי נאָרמאַלע געזונדע פרויען קומט יעדע 28 אָדער דרייסיג טעג. פערשיידענע קראַנקהייטען ענדערען אָפּט דיזע רעגעלמעסיגקייט, אָבער אַזוי שנעל, ווי די פרוי ווערט געזונד, קעהרט זיך די רעגעלמעסיגקייט צוריק. ביי יונגע מיידלאַך, ווען די פעריאָדען פאַנגען זיך נאָר וואָס אָן, און ביי עלטערע פרויען, ווען זיי האַלטען שוין אין פערשווינדען, זיינען די מאָנאַטליכע בלוטונגען פאַר א קורצע צייט ניט רעגעלמעסיג.

דער פערלוסט פון בלוט אין דער צייט פון מענסטרואציע איז ניט קיין גרויסער, אָבער ניט אַלע פרויען זיינען אין דיזער הינזיכט גלייך. מאַנ-כע פרויען פערלירען מעהר בלוט ווי אַנדערע, און אַלס א כלל פערלירען פערהייראַטע פרויען מעהר בלוט ווי אונפערהייראַטע. צופיעל בלוטען איז געוועהנליך א סימן פון אַן אונאָרדענונג אין קערפּער, א צייכען פון קראַנקהייט.

מענסטרואציע אין נאָרמאַלע פרויען איז שמערצלאָז, און אויב די פרוי שטרענגט זיך נאָר ניט אָן צופיעל אין דיזער צייט פיהלט זי קיין אונאַנגענעהמליכקייט ניט. מאַנכע פרויען ליידען אָפט שטאַרקע שמערצען אין פערלויף פון די איינציגע טעג, וואָס דער פלוס געדויערט. אָן אונטערזוכונג אין אַזעלכע פעלע בעווייזט געוועהנליך, דאָס די געבעהר-מוטער איז עטוואָס אויסגעבויגען אָדער עטוואָס אין דער רעפּראָדוקציאָנס-מעכאַניזם פון דער פרוי איז אויסער אָרדענונג.

די מענסטרואציע פאַנגט זיך אָן אין דער צייט ווען די רעפּראָדוקציאָנס-צעלען (די אייערלאַך, פון וועלכע עס דאַרפען זיך ענטוויקלען קינדער) ווערען רייף, און האַלט אָן אַזוי לאַנג, ווי דאָס געשלעכטליכע לעבען פון דער פרוי האַלט אָן.

די מענסטרואציע קומט פאָר אויף פאָלגענדען אופן:

יעדע אַכט און צוואַנציג טעג ווערט די אינערליכע שליים-הויט פון דער געבעהר-מוטער אָנגעשוואָלען. איינציגע קליינע בלוט-רעהרען הינטער דיזער הויט גיבען אַרויס פון זיך זייער בלוט און די אָנגעשוואָלענע הויט צוזאַמען מיט אַ טייל פון'ם בלוט פערלאָזט די געבעהר-מוטער און רינט אַרויס פון קערפּער.

עס געדויערט אונגעפעהר אַ וואָך צייט פון זינט די אינערליכע שליים-הויט פון דער געבעהר-מוטער פאַנגט אָן געשוואָלען צו ווערען ביז זי פאַנגט זיך אָן אָפּצושיילען. איינציגע טעג האַלט אָן דאָס בלוטען און אומגעפעהר אַ וואָך געדויערט איידער די שליים-הויט וואַקסט צוריק אָן. בלויז איין וואָך איז די געבעהר-מוטער אין אַ פאָלשטענדיג רוהיגען צושטאַנד. די איבעריגע דריי וואָכען זיינען פערנומען מיט פאָרבערייטען זיך צו דער מענסטרואציע, מיט דער מענסטרואציע זעלבסט און מיט פערריכטען דעם שאָדען, וואָס די בלוטונג האָט פעראורזאַכט.

צו וואָס דאַרף מען האָבען דיזען גאַנצען פּראָצעס? אויף דיזער פראַגע איז ניט אַזוי לייכט צו ענטפערען, און פערשיידענע טעאָריען עקזיסטירען, פערשיידענע מיינונגען ווערען אָנגעגעבען וועגען דיזער ערשיינונג. וואָס מען וויים יע אויף זיכער איז פאָלגענדעס:

יעדע אַכט און צוואַנציג טעג, אומגעפעהר אין דער זעלבער צייט, וואָס די מענסטרואציע קומט פאָר, קומט אויך פאָר אַ געוויסע ענדערונג אין איינע פון די צוויי אייערשטעקע (אָווארים), וואָס געפינען זיך ביי ביידע זייטען פון דער געבעהר-מוטער. דיזע אייערשטעקע ענטהאַלטען טוי-

זענדע קלייניגקע אונענטוויקעלטע רעפּראָדוקציאָנס־צעלען. יעדע פון זיי געפינט זיך אין א קליין דינינקע רעהרעל. יעדע אכט און צוואנציג טעג ענטוויקעלט זיך איינע פון דיזע רעהרלאך און פּלאצט. דאָס אייעלע, וואָס געפינט זיך אין דיזער רעהרעל, ווערט בעפרייט און דורך דער רעהר, וואָס געפינט זיך צווישען יעדע אָוואַרי און דער געבעהר־מוטער (די פאַלאָפּיען־רעהר) מאכט דיזע צעלע דורך איהר רייזע צו דער געבעהר־מוטער. אויב אין פערלויף פון איהר רייזע דורך דער „פאַלאָפּיען"־רעהר האָט די רע-פּראָדוקציאָנס־צעלע פון דער פרוי בעגעגענט און זיך פעראייניגט מיט א רעפּראָדוקציאָנס־צעלע פון צווייטען געשלעכט, בלייבט זי אין דער גע-בעהר־מוטער און קלעפּט זיך צו צו איינע פון די ווענד. די מענסטרוא-ציע אין יענעם מאָנאט קומט שוין ניט פאָר, און די פרוי פאנגט אָן צו שוואנגערען. אויב אָבער אזא בעגעגעניש איז ניט פאָרגעקומען, פערלאָזט די רעפּראָדוקציאָנס־צעלע פון דער פרוי די געבעהר־מוטער צוגלייך מיט דעם בלוט און די שליים אין דער צייט פון מענסטרואציע.

די מענסטרואציע האָט דארום א דירעקטע שייכות מיט די מאָנאט-ליכע וואנדערונגען פון די רעפּראָדוקציאָנס־צעלען. און די אלגעמיין־אָנ-גענומענע טעאָריע וועגען מענסטרואציע איז, דאָס די געבעהר־מוטער גרייט זיך צו צו עמפּפאנגען א בעפרוכטעטע אייעלע, און גרייט צו בלוט עס צו נעהרען אין די ערשטע טעג ביז עס וועט זיך איינלעבען אין דער גע-בעהר־מוטער. אויב די בעפרוכטונג קומט אָבער ניט פאָר, גיט די געבעהר-מוטער אויף דאָס אָנגעזאמעלטע בלוט און די צוגעגרייטע שליים־הויט, און דיזע פערלאָזען דעם קערפּער.

לויט דיזער מיינונג קען א פרוי אָנפאנגען שוואנגערען יעדען מאָ-נאט פון איהר געשלעכטליכען לעבען (צווישען 15 און 45 יאָהר) און יע-דע מענסטרואציע איז דער רעזולטאט פון א דורכגעלאָזטע שוואנגערשאפט.

שמערצליכע מענסטרואציע.

אין נאָרמאלע געזונדע פרויען איז די מענסטרואציע שמערצלאָז. אויב דער מאָנאטליכער בלוט־פלוס פעראורזאכט שמערצען, איז עס א סימן, דאָס עטוואָס איז ניט נאָרמאל אין די געשלעכטס־טיילען פון דיזער פרוי, און זי דארף זיך בעראטען מיט א דאָקטאָר.

מאנכע פרויען דענקען, אז דאָס בלוטען דארף פעראורזאכען שמער-צען און זיי ליידען דארום שווייגענדיג, ווייל זיי דענקען, דאָס אזוי דארף

זיין. אין דער אמת'ן זיינען דיזע פרויען קראנק. עס איז דארום ווערט צו ווידעהאָלען און בעטאָנען, דאָס נאָרמאַלע מענסטרואציע איז שמערצלאָז, און יעדע פרוי, וואָס ליידעט יעדען מאָנאט, דארף זוכען אויסצוגעפינען די אורזאכע פון דיזע שמערצען און דיזע אורזאכע צו בעזייטיגען, אויב מעגליך.

וואס פעראורזאכט דיזע שמערצען?

וואָס פעראורזאכט דיזע שמערצען אין דער צייט פון מענסטרואציע? וואָרום ליידען מאנכע פרויען שמערצען אין דער צייט פון זייער מאָנאַט-ליכען פלוס?

די אורזאכען פון אזעלכע שמערצען זיינען פיעלע און ניט אַלע קע-נען דאָ אויסגערעכענט ווערען. מיר ווילען דאָ דערמאָהנען בלויז די וויכ-טיגסטע:

אין דער צייט פון דער מענסטרואציע מוז דאָס בלוט אין דער גע-בעהר-מוטער קריגען א פרייען וועג ארויסצופליסען. אויב אירגענד וואָס שטערט דעם פרייען איינפלוס פון'ם בלוט, זאמעלט זיך עס אָן אין דער געבעהר-מוטער און פעראורזאכט שמערצען. אין מאנכע פרויען איז די געבעהר-מוטער אזוי אויסגעבויגען, דאָס דער פרייער קאנאַל, דורך וועלכען דאָס בלוט דארף פליסען, ווערט פערשטעלט. אין מאנכע פעלע געפינט זיך א געוויסע געוויקס אין דער געבעהר-מוטער, וואָס פערשטעלט דעם וועג פאַר דעם פרייען אויספלוס פון'ם בלוט.

אַן ענטציגדונג אין דער געבעהר-מוטער פערהאַלט דעם פלוס און פעראורזאכט אָפט גרויסע שמערצען אין דער צייט פון דער מענסטרואציע. א פערקיהלונג, וואָס פעראורזאכט א שטארקע פערדרענגונג פון בלוט אין דער געבעהר-מוטער און אין די אָווערים (אייער-שטעקע) איז פיעל פער-אנטוואָרטליך פאַר די שמערצען.

בלוט-ארמוט, אַלגעמיינע שוואכקייט, זיין אַלע מאָל פערשפארט אין הויז און געניסען ווייניג פרישע לופט פעראורזאכט אין מאנכע פעלע שמער-צען אין דער צייט פון מענסטרואציע. און אין מאנכע פעלע קומען די שמערצען אַלס פאָלגע פון קראנקע אָווערים (אייער-שטעקע) אָדער אַן אַנ-דער אונאָרדענונג אין די געשלעכטס-טיילען פון דער פרוי.

אין יעדען פאַל, וואו א פרוי ליידעט שמערצען אין דער צייט פון מענסטרואציע דארף זי פערבלייבען צו בעט און שיקען רופען א דאָקטאָר.

א דאָקטאָר קען עטוואָס פערלייכטערען די שמערצען אין דער צייט פון דער מענסטרואַציע, און אַזוי שנעל ווי די פעריאָדע איז פאָראיבער, קען ער דורך אַן אונטערזוכונג פעסטשטעלען די אורזאַכע פון די שמערצען.

די בעהאַנדלונג אין אַזאַ פאַל בעשטעהט מעהרסטענס אין בעזייטיגען די אורזאַכע פון דיזע שמערצען און ברייננגען די פרוי צוריק צו אַ נאָרמאַלען צושטאַנד.

אין די מעהרסטע פעלע ליידען די פרויען שמערצען בלויז אין דער צייט פון דער מענסטרואַציע. דאַן זיינען זיי בערייט צו טאָן אַלעס אבי פּטור צו ווערען פון די ליידען. אָבער אַזוי שנעל ווי די פעריאָדע ענדיגט זיך און די שמערצען ווערען לייכטער ווילען זיי מעהר ניט געהן צו אַ דאָקטאָר, זיך פערלאָזענדיג אויף דעם גלויבען, דאָס די שמערצען וועלען מעהר זיך ניט צוריקקעהרען. דאָס איז אַ טעות. די צייט צו קורירען אַזאַ צושטאַנד איז ניט אין דער צייט פון דער מענסטרואַציע, נאָר צווישען איין פעריאָדע און דער אַנדערער. און אָבוואָהל אין דיזער צווישען=צייט ליידעט די פרוי קיינע שמערצען, דאַרף זי זיך לאָזען בעהאַנדלען פון אַ דאָקטאָר אום צו בעזייטיגען די אורזאַכען פון דיזע שמערצען און אויסמיידען די ליידען ביי די קומענדע מענסטרואַציעס.

אונרעגעלמעסיגע מענסטרואַציע.

פון דער צייט, ווען די מיידעל הייבט אָן צו מענסטרואירען ביז די מענסטרואַציעס פערשווינדען אין גאַנצען (ווען דאָס געשלעכטס=לעבען פון דער פרוי ענדיגט זיך) קומען די מאָנאַטליכע פלוסען רעגעלמעסיג, און הערען אויף בלויז אין דער צייט, ווען די פרוי שוואַנגערט און אַ קורצע צייט נאָך דער ענטבינדונג, ווען די פרוי זויגט איהר קינד. אין אַנדערע צייטען איז אונרעגעלמעסיגקייט אין דער מענסטרואַציע אַ צייכען פון אַ לאָקאַלע קראַנקהייט אין די געשלעכטס=טיילען פון קערפּער, אָדער אַ צייכען פון אַן אַלגעמיינע קערפּערליכע קראַנקהייט.

די מעהרסטע פרויען האָבען זייערע פעריאָדען יעדע אַכט און צוואַנציג אָדער דרייסיג טעג, אַן אונטערשייד אין אַ טאָג אָדער צוויי הייסט נאָך ניט אוננאָרמאַל. אונרעגעלמעסיג הייסען אַזעלכע מענסטרואַציעס, וועלכע קומען אַמאָל צוויי מאָל אַ מאָנאַט און אַ מאָל הערען זיי אויף אין גאַנצען אויף אַ צוויי=דריי מאָנאַטען, אַמאָל דויערט דער פלוס איין טאָג און אַמאָל גאַנצע פינף אָדער זעקס.

די ערשטע מענסטרואַציעס, באַלד ווי די פרויען פאַנגען אָן צו מענ-סטרואירען, און די לעצטע, איידער זיי הערען אין גאַנצען אויף, זיינען אָפטמאָל אונרעגעלמעסיג. יונגע מיידלאַך, וועלכע פאָהרען איבער פון א[illegible] לאַנד אין אַ צווייטען, ספּעציעל ווען דער קלימאַט איז אַן אַנדערער „פּאַר-לירען אָפּט די געבליטען" אויף איניגע מאָנאַטען צייט. אַ גרויסע וויר-קונג אויף דער רעגעלמעסיגקייט פון דער מענסטרואַציע האָט דער גייסטי-גער צושטאַנד פון דער פרוי. די מורא פאַר שוואַנגערשאַפט אָדער די שטאַרקע בענקשאַפט נאָך שוואַנגערשאַפט קען פערהאַלטען די מענסטרו-אַציע. אַ שטאַרקע אויפרעגונג אָדער אַ גרויסער שרעק קען פעראורזאַכען אַן אונרעגעלמעסיגקייט אין די מאָנאַטליכע בלוטונגען.

בלוט-אַרמוט איז פעראַנטוואָרטליך פאַר אַ גרויסע צאָהל אונרעגעל-מעסיגקייטען אין מענסטרואַציע, בלוט-אָרעמע, בלייכזיכטיגע מיידלאַך מענ-סטרואירען אָפּטמאָל צוויי מאָל אין מאָנאַט און אַ מאָל איין מאָל אין אַ צוויי-דריי מאָנאַטען.

אין יעדען פון דיזע פעלע פון אונרעגעלמעסיגע מענסטרואַציע דאַרף די מיידעל אָדער די פרוי בעזוכען אַ דאָקטאָר. אויב די אונרעגעלמעסיגקייט איז אַ פאָלגע פון אַ לאָקאַלע אָדער אַן אַלגעמיינע קראַנקהייט, דאַרף דיזע קראַנקהייט קורירט ווערען איידער די ענדערונגען אין דער געבעהר-מוטער זעלבסט זיינען שוין אַזעלכע, דאָס עס איז שווער צו ברייגגען אירגענד וועלכע ענדערונג צום גוטען.

עס זיינען אויך דאָ זעלטענע אוננאָרמאַלע מענסטרואַציעס, אין וועל-כע דאָס בלוט פליסט ניט דורך דער געבעהר-מוטער, נאָר דורך אַנדערע טיילען פון קערפּער, ווי למשל דורך דער נאָז, לונגען, מאָגען. אַזעלכע פעלע זיינען זעלטענע און אונערקלערליכע.

ווי זיך אָפּצוהיטען אין דער צייט פון מענסטרואַציע.

די מענסטרואַציע, דער מאָנאַטליכער אויספלוס פון אַ געוויסע מאָס בלוט ביי דער פרוי איז ניט קיין קראַנקהייט. עס איז אַ נאַטירליכע ער-שיינונג אין אַ טייל פון'ם געשלעכטליכען לעבען פון אַ פרוי. אין דער צייט פון מענסטרואַציע איז אָבער די פרוי מעהר אויסגעזעצט דער געפאַהר צו ווערען קראַנק און זי דאַרף זיך דאַרום אין דיזער צייט מעהר ווי אין אַן אַנדער צייט אָפּהיטען. פיעלע געזונדע נאָרמאַלע מיידלאַך, וועלכע ווייסען ניט ווי זיך אָפּצוהיטען אין דער צייט פון זייער מענסטרואַציע, ווע-

רען מיט דער צייט ערנסט קראַנק און ליידען נאָכהער אַלע זייערע יאָהרען פון שמערצליכען, אונרעגעלמעסיגען מאָנאַטליכען פלוס.

א גרויסע טייל שולד אין דעם האָט דער פאַקט, וואָס פרויען שעהמען זיך מיט זייער מענסטרואַציע און זוכען עס צו בעהאַלטען פון יעדען איינעם. די גאַנצע וועלט, יעדער מאַן אָדער פרוי, וויים, דאָס פרויען צווישען צוועלף אָדער פופצעהן יאָהר און ארום פינף און פערציג יאָהר מענסטרואירען און עס איז פונקט אַזוי נאַריש פאַר אַ מיידעל אָדער אַ פערהייראַטע פרוי זיך צו בעהאַלטען דערמיט, ווי עס וואָלט געווען נאַריש זיך צו בעהאַלטען מיט'ן עסען אָדער מיט'ן שלאָפען.

אין דער צייט פון מענסטרואַציע דאַרף די פרוי אויסמיידען צו טאָן געוויסע ארבייטען, וועלכע זי קען דרייסט טאָן, ווען זי מענסטרואירט ניט, אָבער אַזוי ווי זי שעהמט זיך אויסצוזאָגען, דאָס זי מענסטרואירט, האַלט זי זיך ניט צוריק פון טאָן אַלעס, וואָס זי טוט אין אַ געוועהנליכע צייט, און דאָס שאַדעט איהר זעהר פיעל.

עס איז דארום זעהר וויכטיג פאַר פרויען צו אַנערקענען איינמאָל פאַר אַלע מאָל, דאָס די מענסטרואַציע איז אַ נאַטירליכע ערשיינונג, מיט וועלכע זיי דאַרפען זיך ניט שעהמען, און דאָס אין פערלויף פון די פאָר טעג דאַרפען זיי אויסמיידען צו טאָן געוויסע זאַכען, וועלכע קענען מיט דער צייט זיך שלעכט אָפּרופען אויף זייער געזונד.

אום צו פערשטעהן ווי אַזוי מען דאַרף זיך אָפּהיטען אין דער צייט פון מענסטרואַציע איז נויטיג צו וויסען, דאָס אין דער צייט פון מאָנאַטליכען פלוס געפינט זיך פיעל בלוט אין דער געבעהר-מוטער, אין די אייער-שטע-קע און אין די ארומיגע אָרגאַנען. יעדע זאַך, וואָס וועט פעראורזאַכען אַ גרעסערען צופלוס פון בלוט אין די געשלעכטס-טיילען פון קערפער, וועט שאַפען אַ גרעסערען דראַנג פון בלוט אין דער געבעהר-מוטער און דאָס פער-אורזאַכט אַן אונאָרמאַלען שמערצליכען פלוס.

אין דער צייט פון דער מענסטרואַציע דאַרף די פרוי אויסמיידען צו געהן צו שנעל, לויפען, טאַנצען, פאָהרען רייטענדיג, נעהען אויף אַ מאַ-שין, וועלכע מען דרעהט מיט די פיס, און אויפהויבען שווערע זאַכען. יעדע שווערע פיזישע און אויך גייסטיגע אַנשטרענגונג איז שעדליך פאַר אַ פרוי אין אַזאַ צייט.

אין דער זעלבער צייט דאַרף די פרוי זיך אָפּהיטען מיט'ן עסען. זי דאַרף אויסמיידען אויפרייצענדע שפייז און געטרענקע, אַלערליי נאַשערייען,

וויין, ביער, שטאַרקע טהעע און קאַפע זיינען שעדליך דערמיט, וואָס זיי רייצען אויף דעם קערפּער און פעראורזאַכען אַ פערדרענגונג פון בלוט אין דער געבעהר־מוטער.

אין צייט פון דער מענסטרואַציע דאַרף אויך אַ פרוי זיך שטאַרק היטען געגען אַ פערקיהלונג. זי מוז אויסמיידען קאַלטע בעדער, אַ פּלוצלינגע איבערגאַנג פון איין טעמפּעראַטור צו דער צווייטער אָדער ארומגעהן באָרוועס. די פיס דאַרפען ספּעציעל געהאַלטען ווערען וואַרעם, ווייל דאָס פערקיהלען פון די פיס אין דער צייט פון מענסטרואַציע קען פיהרען צו זעהר ערנסטע רעזולטאַטען.

ריינליכקייט מוז שטרענג אָפּגעהיט ווערען אין צייט פון מענסטרואַציע. עס איז נויטיג פון צייט צו צייט ארומוואַשען דעם פּלאַץ מיט וואַרעמע וואַסער און ארומבינדען מיט אַ ריינע שטיקעל מערליע, ניט מיט אבי וואָס פאַר אַ שמאַטקעלע.

עס איז דאַכט זיך איבעריג צו דערמאָהנען פערהייראַטע פרויען, דאָס עס איז שעדליך צו האָבען געשלעכטליכע בעציהונגען אין דער צייט פון דער מענסטרואַציע. פרומע פרויען ווייסען, אַז מען טאָר דאָס ניט, ווייל עס איז פערבאָטען צו האָבען געשלעכטליכע בעציהונגען מיט אַ נדה. פאַר ניט פרומע איז גענוג דער פאַקט, דאָס געשלעכטליכער פערקעהר אין אזא צייט איז שמערצליך און שעדליך.

אין יעדען פאַל ווען אַ מיידעל אָדער אַ פרוי ליידעט שמערצען אין דער צייט פון מענסטרואַציע, אָדער ביי וועמען עס פליסט צופיעל בלוט, דאַרף זי פערבלייבען רוהיג אין בעט ביז דער פלוס געהט פאַראיבער. אויב די פאָלשטענדיגע רוה אין בעט איז ניט גענוג צו שטילען די שמערצען, איז גלייכער צו רופען אַ דאָקטאָר.

שוואַנגערשאַפט.

די סימנים פון שוואַנגערשאַפט.

ווי אזוי קען מען דערקענען ווען אַ פרוי איז פערגאַנגען אין טראָגען (האָט אָנגעפאַנגען שוואַנגערען) ?

פיעלע פרויען, וועלכע זיינען ענגסטליך צו האָבען קינדער און האָבען ניט, קומען אָפט צו דאָקטוירים מיט דער פראַגע: „שוועַנגער איך יעצט

אָדער ניט?" מיט דער זעלבער פראַגע ווענדען זיך אָפט צו דאָקטוירים אַזעלכע פרויען, וואָס ווילען שטאַרק אויסמיידען שוואַנגערשאַפט און זיי דענקען, דאָס זיי זיינען „אַריינגעפאַלען". אַזעלכע פרויען זיינען שטאַרק ענטוישט, ווען מען זאָגט זיי, דאָס עס איז אונמעגליך אין די ערשטע אייניגע וואָכען צו זאָגען בעשטימט צו אַ פרוי שוואַנגערט אָדער ניט.

די סימנים פון שוואַנגערשאַפט ווערען צוטיילט אין דריי קלאַסען:

1. צווייפעלהאַפטע,
2. וואהרשיינליכע, און
3. זיכערע.

אין די ערשטע דריי מאָנאַטען פון שוואַנגערשאַפט זיינען די סימנים צווייפעלהאַפטע. דיזע סימנים קענען אָנדייטען אויף שוואַנגערשאַפט זיי קענען אָבער אויך אָנדייטען אויף געוויסע אונרעגעלמעסיגקייטען אָדער קראַנקהייטען אין קערפּער.

דער ערשטער פון דיזע סימנים איז דאָס אויפהערען פון מאָנאַטליכען פלוס (מענסטרואַציע). די מעהרסטע פרויען זיינען זיכער, דאָס זיי שוואַנגערען, אַזוי שנעל ווי זיי פערפעהלען איין מענסטרואַציע, און אין די מעהרסטע פעלע זיינען זיי אויך גערעכט. אַ געזונדע פרוי אין די יאָהרען צווישען זיבעצעהן און עטליכע און פערציג, ווען זי הערט אויף צו מענסטרואירען, איז עס אַ סימן, דאָס זי שוואַנגערט. קיין זיכערער סימן איז עס אָבער ניט, ווייל די מענסטרואַציע קען פערהאַלטען ווערען צוליב פערשיידענע אורזאַכען און אָפטמאָל אָהן שום אורזאַכע און די פרוי זאָל דאָך ניט שוואַנגערען.

דער צווייטער סימן פון שוואַנגערשאַפט איז דאָס איבעלקייט און ברעכען. צווישען דער זעקסטער און דער צוועלפטער וואָך פון שוואַנגערשאַפט ליידען די מעהרסטע, אָבער ניט אַלע פרויען, פון איבעלקייט און פון ברעכען. דיזע איבעלקייט קומט געוועהנליך אין דער פריה, באַלד ווי די פרוי שטעהט אויף פון בעט. מאַנכע פרויען ברעכען אויך אין מיטען טאָג זאָגאַר אין אבענד.

די אורזאַכע פון דיזע איבעלקייט איז נאָך ביז יעצט ניט גענוי בעקאַנט. די מעהרסטע דאָקטוירים גלויבען, אַז דאָס קומט דערפון, וואָס געוויסע שטאָפען פון'ם קינד, וואָס ענטוויקעלט זיך אין דער געבעהר-מוטער, קומען אַריין אין דער מוטער'ס בלוט און רייצען די נערוון פון דער פרוי. ווען די נערוון, וואָס קאָנטראָלירען דעם מאָגען, ווערען גערייצט, פעראור-

זאכט עס איבעלקייט און ברעכען. אַנדערע, ווידער, גלויבען, אז דאָס קומט דערפון, וואָס די מוסקול־פעדים פון דער געבעהר־מוטער פאַנגען אָן זיך אויסצוציהען צו מאַכען פּלאַץ פאר דעם קינד. דיזעס וואַקסען פון דער געבעהר־מוטער ריהרט אָן אויך די נערווען פון דיזען טייל פון דער מוטער׳ס קערפּער. די נערווען שיקען איבער זייערע אייגדריקע צו אַלע אַנדערע נערווען פון קערפּער, און אויך צו די נערווען, וואָס קאָנטראָלירען דעם מאָגען, און אויף אַזא אַרט און ווייזע פעראורזאכט די געבעהר־מוטער דאָס ברעכען און די איבעלקייט.

ווי עס זאָל ניט זיין, דער פאַקט איז, דאָס די מעהרסטע שוואַנגערגדע פרויען צווישען דער זעקסטער און צוועלפטער וואָך פון זייער שוואַנגערשאַפט, ליידען פון איבעלקייט און ברעכען, און דאָס ווערט דארום אָנגענומען אַלס אַ סימן פון שוואַנגערשאַפט.

אָבער אויך דיזער סימן איז אַ צווייפעלהאַפטער, ווייל איבעלקייט און ברעכען קען קומען פון אַן אונאָרדענונג אין מאָגען אָדער אין אירגענד אַן אַנדער טייל פון פערדייאונגס־מעכאַניזם, גאָר אין גאַנצען אונאָפּהענגיג פון שוואַנגערשאַפט.

אין די ערשטע מאָנאַטען פון שוואַנגערשאַפט ליידעט די פרוי אויך פון געוויסע אונרעגעלמעסיגקייטען אין איהר וואַסער לאָזען. דאָס איז דערפאַר, וואָס איהר וואַקסענדע געבעהר־מוטער דריקט אויף׳ן „בלאַדער" (די וואַסער־בלאָזע). אָבער אויך דיזער סימן קען עקזיסטירען אויסער שוואַנגערשאַפט. אַן ענטצינדונג אין בלאַדער אָדער אַן ענטצינדונג אין דער נאָכבאַרשאַפט פון דער געבעהר־מוטער קען פעראורזאַכען די זעלבע סימנים.

אויסערליך קען מען אויף דער פרוי ניט דערקענען דאָס זי שוואַנגערט. איהר בויך איז ניט גרעסער ווי געוועהנליך. עס זיינען אָבער דאָ מאַנכע סימנים, דורך וועלכע אַ דאָקטאָר קען דערקענען, ווען ער אונטערזוכט די פרוי, צו זי שוואַנגערט אָדער ניט. אָבער אויך דיזע סימנים, פּונקט ווי די, וועלכע מיר האָבען אויסגערעכענט, זיינען צווייפעלהאַפטע און קענען עקזיסטירען אויף אונטער אַנדערע בעדינגונגען, ניט בלויז ווען די פרוי שוואַנגערט.

עס איז דארום לייכט איינצוזעהן, דאָס אין די ערשטע דריי מאָנאַטען פון שוואַנגערשאַפט איז אונמעגליך צו זאָגען בעשטימט צו אַ פרוי שוואַנגערט אָדער ניט, אָבוואָהל געוויסע סימנים דייטען אָן אויף דער מעגליכקייט פון שוואַנגערשאַפט.

אין פערלויף פון פערטען און פינפטען מאָנאט צייגען זיך די וואהר-שיינליכע סימנים פון שוואנגערשאפט. די מאָנאטליכע בלוטונג (די מענ-סטרואציעס) איז נאָך אַלץ פערהאַלטען. אָבער ווי מיר האָבען שוין פריה-ער געזעהן איז עס ניט קיין זיכערער סימן פון שוואנגערשאפט. די אי-בעלקייט און ברעכען הערט אויף, די שוועריגקייטען אָדער אונרעגעלמע-סיגקייטען מיט דער וואסער און שטולגאנג הערען אויף, אָבער אין און פאַר זיך צייגען דיזע סימנים ניט אָן אויף שוואנגערשאפט.

עס זיינען אָבער דאָ אַנדערע סימנים, וואָס צייגען זיך אין פערלויף פון דיזער פעריאָדע, וואָס האָבען אַ נעהענטערע שייכות צו שוואנגערשאפט, און דיזע סימנים ווערען דארום גערופען די „וואהרשיינליכע סימנים פון שוואנגערשאפט".

אָנפאנגענדיג מיט די ענדע פון דריטען מאָנאט פאנגט אָן דער בויך פון דער פרוי צו וואקסען. אַ פיזישע אונטערזוכונג צייגט, אז די געבעהר-מוטער איז גרעסער ווי געוועהנליך און דער האַלז פון דער געבעהר=מוטער איז עטוואָס ווייכער ווי נאָרמאַל. די ענדערונג אין די בריסט זיינען אויך מעהר ווי פראָמינענט, די רייפען אַרום די פּופּקעס ווערען דונקעלער און ברייטער.

צו ענדע פון דיזער פעריאָדע, די ענדע פון פינפטען מאָנאט, פאנגט אָן די פרוי צו פיהלען די בעוועגונגען פון קינד אין איהר געבעהר=מוטער.

דיזער סימן איז דער זיכערסטער פון אַלע סימנים, וואָס צייגען זיך ביז יענער צייט, און אַ פרוי, וואָס דערפיהלט די בעוועגונגען פון קינד, אָדער „דערפיהלט לעבען", ווי די פרויען זאָגען, מעג זיין זיכער, דאָס זי שוואנ-גערט. עס זיינען אָבער דאָ פעלע, וואו אויך דיזער סימן איז ניט זיכער. מיר וועלען שפּעטער זעהן דאָס עס זיינען דאָ פעלע פון איינגערעדטע שוואנ-גערשאפט. אין אַזעלכע פעלע זיינען פרויען זיכער, דאָס זיי פיהלען די בעוועגונגען פון קינד אין זייער געבעהר=מוטער, אָבער אין אמת'ן פיהלען זיי די בעוועגונגען פון זייערע קישקעס אין בויך.

די סימנים פון שוואנגערשאפט ביז'ן פינפטען מאָנאט זיינען דארום בלויז וואהרשיינליכע אָבער ניט קיין זיכערע.

פון דאַן אָן אָבער ווערען די סימנים מעהר און מעהר זיכערע. דאָס הארץ פון קינד פאנגט אָן צו קלאַפּען און אין אַ קורצע צייט שפּעטער קען מען מיט דער הילף פון אַ „סטעטעסקאָפּ" (אַזא טרובקע, דורך וועלכע דאָק-טוירים הערען אוים די לונגען און דאָס הארץ פון זייערע פאציענטען) הע-

רעז ווי דאָס הערצעלע פון קינד קלאַפּט און שפּעטער קען מען איבערצעהע-
לען וויפיעל מאָל א מינוט דאָס הערצעלע קלאַפּט.

די בעוועגונגען פון קינד ווערען אויך אָפטער און גאָר אין גיכען קען
מען אָנטאַפּען דאָס קינד דורך דער מוטער׳ס בויך.

די אבסאָלוט זיכערע סימנים פון שוואַנגערשאַפט זיינען דאַרום בלויז
דריי: דאָס הערען ווי דאָס הערצעלע פון קינד קלאַפּט און איבערצעהלען
וויפיעל מאָל א מינוט דאָס הערצעלע קלאַפּט, דאָס קענען אָנטאַפּען דאָס
קינד דורך דער מוטער׳ס בויך, און דאָס קענען פיהלען דורך׳ן בויך ווי דאָס
קינד בעוועגט זיך.

די אנדערע סימנים פון שוואַנגערשאַפט אין די לעצטע מאָנאַטען
פון שוואַנגערען זיינען אזוי דייטליך, דאָס עס איז איבעריג פיעל צו רעדען
וועגען זיי.

אָבוואָהל עס איז אונמעגליך צו זאָגען מיט זיכערהייט צו א פרוי
שוואַנגערט ביז זי דערגרייכט דעם פינפטען מאָנאַט פון שוואַנגערשאַפט,
מעג מען אָבער אָננעהמען פאָלגענדען פונקט אַלס א כלל. ווען א געזונדע
פרוי, וואָס איז אין דער פעריאָדע פון געשלעכטליכע אַקטיוויטעט, צווישען
17 און 45 יאָהר אַלט, הערט אויף צו האָבען איהר מאָנאַטליכען פלוס, און
אַן אונטערזוכונג צייגט, דאָס איהר געבעהר=מוטער איז גרעסער ווי א נאָר-
מאַלע געבעהר=מוטער דאַרף זיין און איהר גרויס איז גלייך צו די גרויס,
וואָס די געבעהר=מוטער וואָלט געדאַרפט זיין אין פאַל די פרוי וואָלט גע-
שוואַנגערט, איז עס כמעט א זיכערער סימן פון שוואַנגערשאַפט.

ווי זיך אפצוהיטען אין דער צייט פון שוואַנגערשאַפט.

די פיעלע ענדערונגען, וואָס קומען פאָר אין׳ם קערפּער פון דער שוואַנ-
גערנדער פרוי און דער פאַקט, דאָס אין׳ם קערפּער פון דער פרוי וואַקסט און
ענטוויקעלט זיך א נייעס לעבען, פיהרט דערצו, דאָס די פרוי זאָל דאַרפען
זיין זעהר פאָרזיכטיג מיט דעם אַרט לעבען, וואָס זי פיהרט. עס איז אמת,
דאָס שוואַנגערשאַפט איז ניט קיין קראַנקהייט, עס איז אָבער א צושטאַנד,
אין וועלכען די גאַנצע מאַשינערי פון דער פרוי׳ס קערפּער הייגט אָן אזא
פיינעם באַלאַנס, דאָס א לייכטע ענדערונג קען אָפטמאָל אַרויסרופען ערנס-
טע רעזולטאַטען אין א שוואַנגערנדער פרוי, וועהרענד אויף א פרוי, וואָס
שוואַנגערט ניט וואָלטען די זעלבע ענדערונגען קיין ווירקונג ניט געהאַט.

אָבוואָהל די מעהרסטע פרויען, וואָס שוואַנגערען קומען איבער זיי-ער קינדבעט בשלום, בלייבען אָבער א גרויסע צאָהל פרויען קראַנק אויף זייער גאַנצען לעבען און א היבשע צאָהל פרויען געהען פון דער וועלט, זיי בעצאָהלען מיט זייער לעבען פאַר זייער מוטערשאַפט.

עס איז דארום העכסט וויכטיג פאַר יעדע פרוי, אזוי שנעל ווי זי איז זיכער, דאָס זי שוואַנגערט, זיך גלייך צוזאַמענרעדען מיט אַן אקושאָר (א דאָקטאָר) און זוכען אויסצוגעפינען וואָס זי דארף טאָן און וואָס זי דארף ניט טאָן אום צו פיהרען ווי ווייט נאָר מעגליך א נאָרמאַלעס לעבען אין די מאָנאַטען פון איהר שוואַנגערשאַפט.

די פרוי, וואָס פיהרט א נאָרמאַלעס לעבען פאַר דער שוואַנגערשאַפט, דארף מאַכען וועניגע ענדערונגען אין איהר ארט לעבען, ווען זי געפינט אויס, דאָס זי שוואַנגערט. אָבער די פרויען, וואָס ארבייטען צו שווער, עסען ניט גענוג אָדער ניט די ריכטיגע שפייז, זיינען וועניג אויף דער פריי-שער לופט, שלאָפען ניט גענוג, אָדער ליידען פון פערשטאָפּונג, אַזעלכע פרויען מוזען ענדערען זייער ארט לעבען אזוי שנעל ווי זיי פאַנגען אָן שוואַנ-גערען, ווייל די רעזולטאַטען פון אזא ארט לעבען זיינען זייער שעדליך אפילו אין א געוועהנליכע צייט און נאָך מעהר שעדליך זיינען זיי פאַר'ן געזונד פון דער פרוי און פאַר איהר קינד אין דער צייט פון שוואַנגערשאַפט.

שפּייז.

וואָס מעג א שוואַנגערנדע פרוי עסען? געוועהנליך מעג אזא פרוי עסען די זעלבע שפּייז, צו וועלכע זי איז געוואוינט. זי דארף עסען גע-נוג און נאַרהאַפטע שפּייז און אויסמיידען שטאַרק געזאַלצענע אָדער גע-פעפערטע ארטיקלען. אָדער אַזעלכע שפּייזען, וואָס זיינען שווער צו פערדייען.

פרויען, וועלכע האָבען צו גרויסע קינדער אָדער פרויען וועמעס בע-קען (פעלוויז) איז צו שמאָל, דארפען זיין שפּאָרזאַמער מיט זייער עסען אין די לעצטע מאָנאַטען פון זייער שוואַנגערשאַפט און דאָס וועט פיהרען דער-צו, אז דאָס קינד וועט זיין קלענער

אין פערלויף פון שוואַנגערשאַפט דארף א פרוי אכטונג געבען ניט צו ליידען פון פערשטאָפּונג. אפילו ווען א פרוי האָט פאַר איהר שוואַנ-גערשאַפט ניט געליטען פון פערשטאָפּונג פאַנגט זי אָן צו ליידען דערפון, ווען זי שוואַנגערט דאָס איז דערפאַר, וואָס די גרויסע געבעהר=מוטער

דריקט אויף די אונטערשטע טייל פון דער גרויסער קישקע און פּעראור-זאַכט פערשטאָפּונג. צו שטאַרקע אָפּפיהרונג מיטלען זיינען אָבער שעדליך פאַר א שוואַנגערנדע פרוי און קענען פעראורזאַכען א מיסגעבורט.

מאַנכע פרויען, אזוי שנעל ווי זיי פערגעהען אין טראָגען, פאַנגען אָן זיך אָפּצוהיטען זיי זאָלען חלילה ניט מאַכען קיין איבעריגען טריט, זיי שלאָפען שפּעט, געהען וועניג, היטען זיך ניט צו טאָן קיין שום ארבייט און ליגען גאַנצע טעג אין בעט אָדער זיצען אין הויז. אזוי זיך אויפפיהרען איז ניט נאָר ניט נוצליך פאַר דער פרוי, נאָר דירעקט שעדליך.

א שוואַנגערנדע פרוי דארף זיין אויף דער פרישער לופט אזוי פיעל, ווי נאָר מעגליך, זי מעג שפּאַצירען, געהן פיעל און מאַכען אַנדערע פיזישע איבונגען. זי דארף זיך בלויז היטען ניט צו איינמידען זיך. זי מעג טאָן איהר הויז-ארבייט פּונקט ווי פריהער, נאָר מיט דער זעלבער בעדינגונג: יעדע אַרבייט, וואָס זי טוט זאָל זי טאָן מיט א מאָס, ניט ביז וואַנען זי פיהלט זיך אויסגעמאַטערט און טויט מיד.

בעדער, וואַרעמע אָדער קאַלטע, און אפילו ים-בעדער זיינען העכסט נוצליך פאַר א שוואַנגערנדע פרוי.

קאָרסעטען.

מעג א שוואַנגערנדע פרוי טראָגען א קאָרסעט? ווי אזוי דארף א שוואַנגערנדע פרוי זיך קליידען? זיינען פראַגען, מיט וועלכע שוואַנגערנ-דע פרויען דארפען זיך אינטערעסירען. שוואַנגערשאַפט ווערט נאָך ביז היינטיגען טאָג בעטראַכט פון פיעלע פרויען אַלס עטוואָס, מיט וואָס זיי דארפען זיך שעהמען און זיי זוכען צו בעהאַלטען פון פרעמדע נייגעריגע אויגען דעם פאַקט, דאָס זיי שוואַנגערן. אין מאַנכע פעלע איז עס פער-שטענדליך און פערצייליך, ווי, צום ביישפּיל, פרויען, וועלכע דארפען אר-בייטען און זיי וואָלטען פערלאָרען זייער בעשעפטיגונג אָדער וואָלטען זיך געפינען אין א העכסט אונאַנגענעהמער לאַגע, ווען מען זאָל זיך דערוויסען, דאָס זיי שוואַנגערן. אָבער אפילו פרויען, בעל הבית'טעס, זוכען צו פער-שטעלען און פערדעקען דעם פאַקט, דאָס זיי שוואַנגערן און צוליב דעם טראָ-גען זיי קאָרסעטען און שנורעווען זיך איין אזוי ענג, דאָס זיי קענען קוים דעם אָטעם כאַפּען, אום מען זאָל זיך חלילה ניט דערוויסען אין וועלכע אומשטענדען זיי געפינען זיך.

אזא האנדלונג איז העכסט שעדליך פאר דער פרוי און פאר איהר קינד. א שוואנגערנדע פרוי דארף טראָגען גראמע קליידער און נאָך די ערשטע דריי מאָנאטען דארף זי אויפהערען טראָגען א קאָרסעט.

פרויען, וועלכע האָבען שוין געהאט אייניגע קינדער און זייערע מוס־קולען זיינען שוואך און צוצויגען דארפען טראָגען אן עלאסטישען בויך־גארטעל, אָדער א „מאטוירניטי קאָרסעט". דאָס איז אן עלאסטישער קאָר־סעט, וואָס דינט פאר דעם צוועק איינצוהאלטען דעם בויך, ווי געזונטע מוסקולען וואָלטען געדארפט טאָן. אין דער זעלבער צייט איז דער קאָרסעט עלאסטיש גענוג ניט צוזאמענצודריקען די געבעהר־מוטער, וואָס האלט איז איין וואקסען און אויסציהען זיך, מאכענדיג פלאץ פאר דעם אימער וואק־סענדען קינד.

פרויען, וועלכע ליידען פון צוצויגענע בלוט־אָדערן אויף די פיס, דאר־פען טראָגען עלאסטישע זאָקען אָדער באנדאזשירען זייערע פיס אום צו העלפען דער צירקולאציאָן פון'ם בלוט דורך דיזע צוצויגענע בלוט־רעהרען.

די צייהן.

א שוואנגערע פרוי דארף שטארק אכטונג געבען אויף'ן געזונד און די ריינליכקייט פון איהרע צייהן. קראנקע אויסגעפוילטע צייהן שטערען די צוקייהונג פון דער שפייז און פריהער אָדער שפעטער פעראורזאכען זיי אונפערדייאונג און פערשטאָפּונג. אויסגעפוילטע צייהן דינען אויך אלס געסטען פאר מיקראָבען, וואָס פעראורזאכען דאָס פוילען פון שפייז אין אונ־זער מויל און שאפען פאר אונז פערשיידענע קראנקהייטען.

קראנקע פוילע צייהן זיינען דארום שעדליך פאר יעדען מענשען, אָבער נאָך מעהר שעדליך זיינען זיי פאר שוואנגערנדע פרויען. אין דער צייט, ווען דאָס קינד ענטוויקעלט זיך אין דער געבעהר־מוטער, פאָדערט עס פיעלע מינעראלע שטאָפען פאר די ענטוויקלונג פון זיינע ביינער. אויב די פרוי עסט ניט גענוג פרוכטען און אנדערע שפייזען, וואָס ענטהאלטען א גענוגענדע מאָס פון די פערשיידענע מינעראלען, נעהמט דאָס קינד די נוי־טיגע מינעראלע שטאָפען פון דער מוטער'ס ביינער און צייהן. א שווא־כער צאָהן וועט דארום גיכער אויספוילען ביי א שוואנגערנדער פרוי, ווי ביי א געוועהנליכען פערזאָן און עס איז דארום ראטזאם פאר יעדע פרוי, וואָס פאנגט אָן צו שוואנגערן, צו געהן צו א דענטיסט און זיך לאָזען פלאָמ־בירען און פעררוכטען איהרע צייהן.

פּאַסטופּקעס.

פיעלע שוואַנגערנדע פרויען, ספּעציעל ערשטלינגע, צייגען משונה־ווילדע קאַפּריזען פון אַפּעטיט אין דער צייט פון זייער שוואַנגערשאַפט. מאַנכע האָבען ליב צו עסען שטאַרק זויערע אָדער שטאַרק געזאַלצענע שפּייז, מאַנכע עסען זאָגאַר ליים, זאַמד אָדער ערד.

מאַנכע בעטראַכטען פּאַסטופּקעס אַלס אַן אונפערמיידליכע ערשיינונג, און ביי די מעהרסטע פעלקער איז אַ מנהג ניט צו ענטזאַגען אַ שוואַנגערנדע פרוי אין איהרע משונה'דיגסטע קאַפּריזען, וואָס אַנבעלאַנגט איהר שפּייז. דער אמת איז, דאָס פּאַסטיפּקעס איז אַ סימן פון אַ צובאַלעוועטען קאַפּריזנעם אַפּעטיט און די שטאַרק זויערע אָדער געזאַלצענע שפּייז, וואָס די שוואַנגערנדע פרוי עסט אין אַזאַ צייט, זיינען שעדליך פאַר איהר. אַ נאָרמאַלע, פערשטענדיגע און אינטעליגענטע פרוי דאַרף קענען בייקומען די קאַפּריזען פון איהר אַפּעטיט און איהר פערלאַנג פאַר משונה'דיגע שפּייזען וועט אין גיכען פאָראיבער.

ברעכען אין די ערשטע מאָנאַטען פון שוואַנגערשאַפט.

צו ענדע פון ערשטען מאָנאַט שוואַנגערשאַפט ליידען די מעהרסטע פרויען פון איבעלקייט און ברעכען. געוועהנליך פּאַסירט דאָס אין דער פריה און עס געהט שנעל פאָראיבער. מאַנכע פרויען ליידען אָבער אויך אַ גאַנצען טאָג פון איבעלקייט און ברעכען זעהר אָפט.

דיזער צושטאַנד האַלט אָן אַרום צוויי מאָנאַטען צייט און ווערט פערשוואונדען. ...

דיזער צושטאַנד האַלט אָן אַרום צוויי מאָנאַטען צייט און ווערט פערעכענט צווישען די ערשטע סימנים פון שוואַנגערשאַפט.

די אמת'ע אורזאַכע פון די איבעלקייט און דעם ברעכען אין די ערשטע מאָנאַטען פון שוואַנגערשאַפט איז ניט גענוי בעקאַנט. פערשיידענע מיינונגען ווערען אָנגעגעבען פאַר דיזען צושטאַנד. די לאָגישסטע מיינונג שיינט צו זיין דאָס, ווען דאָס קינד פאַנגט זיך אָן צו ענטוויקלען, ווערען דאָביי פּראָדוצירט געוויסע כעמישע שטאָפען, וועלכע ווערען איינגעזאַפּט אין'ם בלוט. דיזע כעמישע שטאָפען רייצען די נערוון פון דער פרוי און ווען די נערוון, וועלכע קאָנטראָלירען דעם מאָגען, ווערען געררייצט פעראורזאַכען זיי איבעלקייט און ברעכען.

אין די מעהרסטע פעלע איז דער צושטאַנד ניט קיין ערנסטער און פאָדערט קיין ספּעציעלע בעהאַנדלונג. אַ פערזוך מעג געמאַכט ווערען צו

אונטערדריקען דאָס ברעכען דורך געבען דער פרוי אויסצוטרינקען א גלאָז הייסע מילך אָדער טהעע באלד ווי זי כאפּט זיך אויף פון שלאָף און איידער זי שטעהט אויף פון בעט. די פרוי דארף דאן רוהען א קורצע צייט אין בעט איידער זי שטעהט אויף.

מאַנכע פרויען אונטערדריקען דעם געפיהל פון איבעלקייט און ברע-כען דורך אויפעסען א ביסקוויט אָדער א שטיקעל טרוקען ברויט גאַנץ פריה איידער זיי הייבען זיך אויף פון בעט.

אויב דאָס ברעכען האלט אויך אָן אין פערלויף פון טאָג, דארף די פרוי ניט עסען קיינע שווערע מאָהלצייטען, נאָר עסען צו ביסלאַך און אָפטער.

אויב דאָס ברעכען האלט אָן א לענגערע צייט און די פרוי ברעכט אוים אַלעס, וואָס זי עסט,דארף זי זיך גלייך בעראטען מיט א דאָקטאָר. צופיעל ברעכען איז א סיגנאל, דאָס ניט אַלעס איז אין אָרדענונג און די פרוי ליידעט פון א געוויסע סאָרט פערגיפטונג אלס רעזולטאט פון איהר שוואנגערשאפט.

די בריסט.

אין די לעצטע דריי מאָנאטען פון שוואנגערשאפט דארף די פרוי פּאָרבערייטען איהרע בריסט צו דער אויפגאבע, וואָס זיי וועלען אין גיכען דארפען ערפילען — צו זויגען דאָס קינד. ספּעציעל דארף זי אכטונג גע-בען אויף די נאָפּעלס (סאָסקעס).

יעדען אין דער פריה און ביינאכט דארף זי וואשען די נאָפּעלס מיט אַן אויפלעזונג פון באָריק עסיד און פופציג פּראָצענט אלקאָהאָל. דאָס הייסט אין אלקאָהאָל האלב געמישט מיט וואסער דארף מען אויפלעזען אזוי פיעל באָריק עסיד וויפיעל עס קען זיך נאָר אויפלעזען און מיט דעם דארף מען וואשען די נאָפּעלס.

אויב די נאָפּעלס זיינען קליין און איינגעצויגען אין די בריסט, דארף מען זיי צוויי מאָל א טאָג אויסציהען, אום ווען דאָס קינד וועט געבאָרען ווערען זאָל עס קענען זיך מיט זיי בענוצען.

די נויט־סיגנאלען פון שוואנגערשאפט.

שוואנגערשאפט איז ניט קיין קראנקהייט. עס איז א נאטירליכער פּראָצעס, צו וועלכען די נאטור האָט בעשאפען און צוגעפּאסט דעם קערפּער פון דער פרוי, אָבער אין דער צייט פון שוואנגערשאפט מאכט די פרוי דורך

אַן ערנסטען קריזיס אין איהר לעבען. פיעלע פרויען ליידען זעהר פיעל אין דיזער צייט און אַ ניט קליינע צאָהל פרויען שטאַרבען אין צייט פון זייער שוואַנגערשאַפט.

עס זיינען דאָ געוויסע דייטליכע סימנים, וואָס צייגען, ווען די גע-וועהנליכע נאָרמאַלע שוואַנגערשאַפט געהט איבער אין אַן ערנסטע קראַנק-הייט. אַ געניטער דאָקטאָר קען דערקענען דיזע סימנים און ווען די נוי-טיגע מיטלען ווערען גענומען בעצייטענס, קענען די מעהרסטע פרויען גע-רעטעט ווערען, אָבוואָהל די נאָך ניט געבאָרענע קינדער מוזען געאָפּפערט ווערען פאַר דעם לעבען פון זייערע מוטערס.

עס איז דאַרום העכסט וויכטיג פאַר יעדע שוואַנגערנדע פרוי באַלד אין אָנפאַנג פון איהר שוואַנגערשאַפט צו בעשטעלען אַ דאָקטאָר פאַר איהר ענטבינדונג. דיזער דאָקטאָר וועט איהר געבען גענויע אויסקונפטע ווי זיך צו פיהרען און אין פאַל פון נויט וועט ער קענען לייסטען שנעלע הילף.

עס איז העכסט וויכטיג, דאָס אַם וועניגסטענס איין מאָל אין מאָ-נאַט זאָל די אורין פון דער שוואַנגערנדער פרוי עקזאַמענירט ווערען. די ערשטע נויט סיגנאַלען, דאָס די פרוי ליידעט פון שוואַנגערשאַפט=פערגיפ-טונג, בעווייזען זיך אין די אורין, און דורך עקזאַמענירען די אורין קען מען ענטדעקען די געפאַהר נאָך איידער עס צייגען זיך די מעהר ערנסטע סימנים.

אין מאַנכע פעלע ליידעט די שוואַנגערנדע פרוי פון קאָפּשמערצען. אין מאַנכע זעהר ערנסטע פעלע איז דער ערשטער סימן אַן אונאָרדענונג אין דער זעה=קראַפט אָדער צייטווייליגע בלינדקייט. אין אַנדער פעלע ברעכט די פרוי „מיט דער גרינער גאַל” און קען ניט אויפהערען.

אין אַזעלכע פעלע מוז דער דאָקטאָר אָננעהמען דרייסטע מיטלען צו רעטען דאָס לעבען פון דער פרוי און אין פיעלע פון דיזע פעלע איז נויטיג צו פעראורזאַכען אַ מיסגעבורט אום צו בעפרייען דעם קערפּער פון דער ליי-דענדער פרוי פון דער אורזאַכע פון איהרע ליידען.

עס איז אויך זעהר וויכטיג, דאָס אַם וועניגסטענס זעקס וואָכען פאַר דער ערוואַרטעטער קינדבעט זאָל די פרוי זיך לאָזען אונטערזוכען פון איהר דאָקטאָר אום אויסצוגעפינען צו דער פּלאַץ פאַר'ן געבורט פון קינד איז נאָרמאַל.

פאַר פרויען, וועלכע האָבען שוין געהאַט אייניגע קינדער און די פריהערדיגע געבורטען זיינען צוגעגאַנגען בשלום, אָהן שום שטערונגען, איז דאָס ניט אַזוי שטאַרק נויטיג, אָבער פאַר ערשטלינגע און פאַר פרויען, וועל-

בע האָבען געהאַט שוועריגקייטען מיט זייערע פריהערדיגע ענטבינדונגען איז עס זעהר נויטיג, דאָס א דאָקטאָר זאָל זיי אונטערזוכען איינינע וואָכען צייט פאַר דער ערוואַרטעטער ענטבינדונג.

דורך אזא אונטערזוכונג וועט דער דאָקטאָר אויסגעפינען צו דער „פעלוויז" (בעקען), דורך וועלכען דאָס קינד דאַרף דורכגעהן, איז גרויס גענוג דורכצולאָזען דאָס קינד אָהן שוועריגקייטען, צו דער פלאַץ איז ניט צו קליין פאַר'ן קינד, אָדער צו ער איז ניט צו שמאָל, אָדער צו פלאַטשיק, אָדער אויסגעקרימט אויף אזא ארט און וויזע וואָס וועט מאַכען דעם וועג פאַר'ן קינד שווערער. אין מאַנכע פעלע איז דאָס קינד עטוואָס צו גרויס פאַר דעם פלאַץ, דורך וועלכען עס דאַרף דורכגעהן און דער דאָקטאָר קען דאַן פעראורזאַכען אַן עטוואָס פריהערע געבורט איידער דאָס קינד ווערט גרעסער, אָדער ער קען הייסען דער פרוי עסען ווענינער אין די לעצטע וואָכען פון שוואַנגערשאַפט און דערמיט פעראורזאַכען, אז דאָס קינד זאָל ניט ווערען גרעסער.

אין מאַנכע פעלע וועט דער דאָקטאָר דורך אזא אונטערזוכונג אויסגעפינען, דאָס די פּאָזיציע פון'ם קינד אין דער געבעהר־מוטער איז אזא, וואָס וועט מאַכען די געבורט פון קינד א שווערע. אין אזא פאַל קען ער פּרובירען צו ענדערען די פּאָזיציע פון קינד, עס אומדרעהען, און עס ברייננען אין אזא לאַגע, וואָס זאָל מאַכען לייכטער די געבורט.

אין מאַנכע אויסנאַהמס־פעלע קען אויך דער דאָקטאָר אויסגעפינען, דאָס עטוואָס פערשפּאַרט דעם וועג פון געבורט־קאַנאַל און דאָס קינד קען אויף קיין פאַל ניט געבאָרען ווערען אויף א נאַטירליכען אופן. אין אזא פאַל האָט דער דאָקטאָר גענוג צייט צו מאַכען די נויטיגע פאָרבערייטונגען פאַר דער אָפּעראַציאָן, וואָס ווערט בעצייכענט מיט'ן נאָמען „קייזער שניט" (סיזעריען סעקשאָן), וואו דאָס קינד ווערט ארויסגענומען דורך דער מוטער'ס בויך. אזא אָפּעראַציאָן קען זיין ערפאָלגרייך בלויז ווען זי ווערט געמאַכט איידער די פרוי איז אין געבורט־וועהען. אויב מען מאַכט זי צו שפּעט זיינען די אויסזיכטען פאַר דער פרוי און פאַר איהר קינד צו בלייבען לעבען גאַנץ שוואַכע.

יעדען יאָהר שטאַרבען טויזענדע פרויען אין קינדבעט. די מעהרסטע פון דיזע פרויען וואָלטען געקענט געראַטעט ווערען, אויב זיי וואָלטען בעצייטענס אונטערזוכט געוואָרען פון א דאָקטאָר און די נויטיגע שריטע וואָלטען גענומען געוואָרען צו בעשיצען זייערע לעבענס. עס איז דארום

ליכט איינצוזעהן, ווי וויכטיג עס איז, דאָס באַלד אין אָנפאַנג פון שוואַנ-
גערשאַפט זאָל אַ פרוי בעשטעלען אַ דאָקטאָר, אונטער וועמעס אויפזיכט
זי זאָל שטעהן די גאַנצע צייט פון איהר שוואַנגערשאַפט, און איניגע וואָ-
כען פאַר דער ערוואַרטעטער ענטבינדונג זאָל זי זיך לאָזען אונטערזוכען
אום אויסצוגעפינען צו איהר געבורטס-קאַנאַל איז נאָרמאַל און האָט פּלאַץ
גענוג פאַר איהר קינד.

איינגערעדטע שוואַנגערשאַפט.

„זיך איינרעדען אַ קינד אין בויך" איז אַ פאָלקס-ווערטעל, וואָס
ווערט געברויכט צו בעצייכענען אַן איינגערעדטע זאַך, וואָס איז אַזוי איי-
גענשיינליך פאַלש, דאָס אפילו אַ קינד קען דאָס איינזעהן. עס איז אָבער
אויך מעגליך זיך איינצורעדען אַ קינד אין בויך טאַקע אין פּשוט'ן זין פון
די ווערטער.

יעדער דאָקטאָר, וועלכער האָט אַ סך פּאַציענטען צווישען פרויען, בע-
געגענט צייטענווייז אַ פאַל פון איינגערעדטע שוואַנגערשאַפט. אַם מעהר-
סטען בעגעגענט מען אַזעלכע פעלע צווישען קינדערלאָזע פרויען, וואָס ווי-
לען שטאַרק האָבען קינדער.

עס פּאַסירט אַמאָל, דאָס ביי אַזאַ פרוי ווערט דורך אירגענד וועלכע
אורזאַכע פערהאַלטען די מענסטרואַציע. די פרוי בעשליסט גלייך, דאָס
זי האָט אָנגעפאַנגען שוואַנגערן. אין מאַנכע פעלע פאַנגט אָן אויך ביי אַזאַ
פרוי דער בויך צו וואַקסען, דורך אַ שנעלע אָפּלעגונג פון פעטס הינטער דער
הויט פון בויך, אָדער דורך אַן אָנפילונג פון די קישקעס מיט געז.

מאַנכע פרויען, זיך דערוויסענדיג די פערשיידענע סימנים פון שוואַנ-
גערשאַפט, פיהלען דיזע סימנים ביי זיך. אַזוי, צום ביישפּיל, קען אַזאַ פרוי
פיהלען ווי איהר קינד בעוועגט זיך אין איהר געבעהר-מוטער ווערענד אין
דער אמת'ן פיהלט זי די בעוועגונג פון די קישקעס אין איהר בויך.

מען דערצעהלט, דאָס אין יאָהר 1548 האָט די שפּאַנישע קעניגין זיך
איינגערעדט, דאָס זי שוואַנגערט. די פרעהליכע נייעס איז צושיקט גע-
וואָרען איבער'ן גאַנצען לאַנד און דאָס לאַנד האָט געפייערט דיזע וויכטיגע
פּאַסירונג מיט קלינגען אין די קירכען גלאָקען און מיט שיסען פון קאַנאָנען.
דער סוף איז געווען, דאָס עס האָט זיך אַרויסגעצייגט אַלס אַן איינגערעדטע
שוואַנגערשאַפט. אַן עהנליכע געשיכטע האָט פּאַסירט מיט דער סערבישער

קעניגין דראגא, וועלכע איז נאכהער דער'הרג'עט געוואָרען צוזאמען מיט איהר מאַן אַלעקסאנדער.

פאר א דאָקטאָר איז ניט שווער זיך צו איבערציייגען, דאָס א געוויסע שוואַנגערשאפט איז בלויז אַן איינרעדעניש. א פיזישע אונטערזוכונג צייגט איהם, דאָס די געבעהר־מוטער איז קליין ווי ביי א ניט־שוואַנגערנדער פרוי, און דאָס איז דער בעסטער בעווייז, דאָס די פרוי שוואַנגערט ניט. עס איז אָבער אָפטמאָל ניט אזוי לייכט צו איבערציייגען דער פרוי זעלבסט, דאָס זי שוואַנגערט ניט. מאַנכע פרויען ענטזאגען זיך פשוט צו גלויבען, דאָס זיי האָבען זיך אָפּגענארט און ווען די צייט קומט, ווען זיי דארפען געבאָרען „דאָס קינד", פערשטעהען זיי ניט וואָרום דאָס קינד קומט ניט אויף דער וועלט.

שוואַנגערשאַפט אויסער דער געבעהר־מוטער.

אין יעדע נאָרמאַלע שוואַנגערשאַפט ענטוויקעלט זיך דאָס קינד אין דער געבעהר־מוטער. די געבעהר־מוטער, וואָס מיר האָבען שוין פריהער געזעהן, איז ספעציעל געשאפען פאר דיזען צוועק. זי קען זיך אויסברייטען און מאַכען פּלאַץ פאר'ן וואַקסענדען קינד, זי קען נעהרען דאָס קינד, און ווען די צייט קומט קען זי ארויסשפּארען דאָס קינד עס זאָל געבאָרען ווערען.

די געבעהר־מוטער איז דאָס אייגציגע אין'ם קערפּער פון דער פרוי־ וואָס האָט דיזע אייגענשאפטען. אין פאָל דאָס קינד פאנגט זיך אָן צו ענט־ וויקלען אויף אירגענד וועלכען אַנדערען פּלאַץ, קען עס זיך ניט ענטוויקלען, און עס קען ניט געבאָרען ווערען אפילו ווען עס זאָל עס געלינגען זיך פאָל־ שטענדיג צו ענטוויקלען.

אונטער געוויסע אומשטענדען, וועלכע מיר וועלען באַלד זעהן, קען די פּול בעפרוכטעטע „אָוואָום" (ווייבליכע איי) אָנפאנגען זיך ענטוויקלען אין די „אָוואַרי" (אייער שטאָק), פון וועלכע עס קומט, און דער רעהר, דורך וועלכען עס דארף דורכגעהן צו דער געבעהר־מוטער, אָדער זאָגאר פריי איין דער מוטער'ס בויך.

ווי אזוי אזא זאך איז מעגליך איז לייכט צו פערשטעהן, ווען מען האָט אין זינען די רייזע וואָס די „אָוואָום" (איי) האָט דורכצומאַכען איידער עס קומט אין דער געבעהר־מוטער.

מיר האָבען שוין פריהער ערקלערט, דאָס אומגעפעהר יעדע אַכט און צוואַנציג טעג פּלאַצט אַ דינע רעהרל אין איינע פון די אָווארים (אייער-שטאָק) און איין אייעלע ווערט ארויסגעשיקט פון דער נעסט.

ניט ווייט פון׳ם פּלאַץ, וואו דיזע רעהר פּלאַצט געפינט זיך די עפע-נונג פון דער רעהר, וואָס פיהרט צו דער געבעהר־מוטער. ווי אזוי דאָס אייעלע גרייכט דיזע רעהר, צו עס שווימט צו, ווערט צוגעשטופּט, אָדער צוגעצויגען איז נאָך ניט גענוי בעקאַנט. דער פאַקט איז אָבער, אז דאָס אייעלע גרייכט דיזע רעהר. די צעלען, וואָס שטעלען צוזאַמען די אינער-ליכע הויט פון דיזער רעהר, זיינען בעזאָרגט מיט דינינקע, קליינע רעהרע-לאַך, וועלכע האַלטען זיך אין איין בעוועגען אין דער ריכטונג פון דער גע-בעהר־מוטער. מיט דער הילף פון דיזע רעהרעלאַך מאַכט די אייעלע דורך די רייזע ביז עס דערגרייכט די געבעהר־מוטער.

אין פאַל פון שוואַנגערשאַפט בעגעגענט זיך דאָס אייעלע מיט אַ „ספּערמאַטאָזאָאַן" (אייעלע) פון מאַן אין דיזער רעהר אויף׳ן וועג צו דער געבעהר־מוטער און די צוויי ווערען פערשמאָלצען. דאָס אייעלע ווערט דאַן בעפרוכטעט און פאַנגט אָן צו וואַקסען.

אין געוועהנליכע פעלע וואַקסט עס גאַנץ לאַנגזאַם און ערשט ווען עס קומט אריין אין דער געבעהר־מוטער קלעפּט עס זיך צו צו איינע פון די וועגד און פאַנגט אָן שנעל צו וואַקסען. אין פאַל אָבער דאָס אייעלע בע-געגענט אַ שטערונג אויף׳ן וועג דורך דער רעהר צו דער געבעהר־מוטער און עס ווערט פערהאַלטען ענטוויקעלט זיך דאָס בעפרוכטעטע אייעלע ביז עס ווערט צו גרויס צו קענען דורכגעהן די שמאָלע רעהר. דאָס אייעלע קלעפּט זיך דאַן צו צו דער רעהר און פאַנגט זיך דאָרטען אָן צו ענטוויקלען, אויסער דער געבעהר־מוטער.

עס קען אויך פּאַסירען, דאָס די „ספּערמאַטאָזאָאַ" (מענליכע אייע-לאַך) בעגעגענען די „אָוואום" (ווייבליכע אייעלע) ביים אייער־שטאָק, און די בעפרוכטונג קומט פאָר אזוי שנעל, ווי די אָוואום פערלאָזט דעם אייער-שטאָק און איידער עס קומט אריין אין דער רעהר, וואָס פיהרט צו דער גע-בעהר־מוטער. אין אַזאַ פאַל קען די בעפרוכטעטע אייעלע אָנפאַנגען זיך ענטוויקלען אין אייער־שטאָק זעלבסט אָדער אין׳ם אונטערשטען טייל פון בויך, וואוהין עס פאַלט אריין.

אירגענד וועלכע שטערונג פאַר דער בעפרוכטעטער איי אויף'ן וועג צו דער געבעהר־מוטער פיהרט דאַרום צו אַ שוואַנגערשאַפט אויסער דער געבעהר־מוטער.

וואס עס ווערט פון אזא שוואנגערשאפט.

מיר האָבען שוין פריהער ערקלערט, דאָס אויסער דער געבעהר־מוטרע קען אַ נאָרמאַלע שוואַנגערשאַפט ניט אָנגעהן. דאָס שיקזאַל פון יעדער שוואַנגערשאַפט אויסער דער געבעהר־מוטער איז דאַרום דאָס זעלבע. דאָס קינד שטאַרבט, נאָר אין די מעהרסטע פעלע שטעלט עס אויך אין גרויס געפאַהר דאָס לעבען פון דער מוטער און אין זעהר אַ גרויסע צאָהל פעלע, וואו דער אמת'ער צושטאַנד ווערט ניט ענטדעקט בעצייטענס, בעצאָהלט די שוואַנגערנדע פרוי מיט איהר לעבען.

אין די גרעסטע צאָהל פעלע, וואו אַזאַ שוואַנגערשאַפט קומט פאָר אין דער טייל פון דער רעהר (פאַלאָפּיען טיוב), וואָס איז נעהענטער צום אייערשטאָק, שטאַרבט דאָס קינד גאַנץ שנעל, ווייל עס קריגט ניט גענוג נאַהרונג. דאָס טויטע נפש'על ווערט דאַן צוריק איינגעזאַפט אין'ם בלוט און די פרוי ווייס גאָר ניט, דאָס זי האָט געשוואַנגערט. זי דענקט, דאָס זי האָט אַ טעות געהאַט אָדער זי דענקט, דאָס זי האָט מפּיל געווען. אין אַ סך פעלע פאַסירט עס, אַז דאָס טויטע קינד, וואָס האָט זיך ערשט אָנגעפאַנגען צו ענטוויקלען, ווערט אויפגעלעזט. באַצילען כאַפּען זיך אַריין אין דער אויפגעלעזטער מאַסע און דער פּלאַץ ווערט פול מיט מאַטעריע. אויב די פרוי שטאַרבט ניט פון בלוט־פערגיפטונג, זוכט די מאַטעריע פאַר זיך אַן עפענונג. אַ יאַטערענדע וואונד עפענט זיך און דאָס טויטע קינד ווערט שטיקלאַכוויז אַרויסגעשיקט דורך דער אָפענער וואונד.

אין מאַנכע פעלע, ווען דאָס קינד שטאַרבט, ווערט עס פערוואַנדעלט אין אַ האַרטער „פערשטיינערטער" מאַסע, וואָס קען פערבלייבען אין דער מוטער'ס בויך צעהנדליגע יאָהרען ביז מען נעהמט עס אַרויס דורך אַן אָפּעראַציאָן.

אָבער אין גאָר פיעלע פעלע פּלאַצט די רעהר, אין וועלכען דאָס קינד ענטוויקעלט זיך (ווייל די רעהר איז צו דין און קען זיך ניט אויסציהען, פונקט ווי די געבעהרם־מוטער און די בלוט־רעהרען פון קינד עסען דורך די װענד פון דער דינער רעהר, פאַלאָפּיאַן טיוב). די פרוי ליידעט דאַן פון

אַן אינערליכען בלוטשטורץ און אויב זי ווערט ניט גלייך אָפּערירט שטאַרבט זי זיכער פון'ם גרויסען בלוט־פערלוסט.

ווי אזוי מען קען דערקענען אזא שוואַנגערשאַפט.

אין אָנפאַנג פון אזא שוואַנגערשאַפט, וואָס קומט פאָר אויסער די געבעהר־מוטער, איז עס זעהר שווער צו דערקענען צו די שוואַנגערשאַפט איז ניט נאָרמאַל. געוועהנליך האָט אזא פרוי א לאַנגע צייט קיין קינדער ניט געהאַט, אָדער זי האָט מיט א צייט צוריק געליטען פון אַן ענטצינדונג אין אָדער ארום דער געבעהר־מוטער.

די ערשטע צייט פון דער שוואַנגערשאַפט פיהלט די פרוי פונקט ווי יעדע שוואַנגערנדע פרוי, אַלע אינערליכע און אויסערליכע סימנים זיינען די זעלבע, בלויז צייטענווייז פיהלט די פרוי א שאַרפען שמערץ צו דער זייט פון דער געבעהר־מוטער, וואו דאָס קינד ענטוויקעלט זיך. צייטענ־ווייז בלוטעט אויך די פרוי פון דער געבעהר־מוטער און זי נעהמט עס אָן אַלס א צייכען פון שוואַכקייט.

אָבער אין די מעהרסטע פעלע פון אזא שוואַנגערשאַפט פּלאַצט די רעהר אין פערלויף פון די ערשטע דריי מאָנאַטען פון שוואַנגערשאַפט. די פרוי דערפיהלט דאַן פּלוצלינג א פירכטערליכען שאַרפען, שניידענדען שמערץ אין דער זייט, וואו די רעהר האָט געפּלאַצט. זי ווערט דאַן זעהר שנעל אָפּ־געשוואַכט און בלאַס און צייגט אַלע סימנים פון אַן אינערליכען בלוטשטורץ. זי בעקלאָגט זיך אויף א שטאַרקען וועהטאָג אין די אונטערשטע טייל פון בויך און אויב זי ווערט ניט גלייך אָפּערירט צו פערהאַלטען דעם בלוט־שטורץ קען זי אין פערלויף פון אייניגע שטונדען שטאַרבען.

עס קען אויך פּאַסירען, דאָס די רעהר זעלבסט פּלאַצט ניט, נאָר די פרוי מפּיל'ט אין דער רעהר. אין אזא פאַל איז די לאַגע פון דער פרוי ניט אזוי געפעהרליך. נאָך איהר ערשטען שמערץ קומט זי שנעל צו זיך, און זי ערהאַלט זיך גאַנץ גיך. אַן אונטערזוכונג אין אייניגע טעג ארום צייגט א גרויסע ווייכע מאַסע אויף'ן פּלאַץ, וואו דאָס קינד האָט זיך אָנגעפאַנגען צו ענטוויקלען.

די סימנים פון שוואַנגערשאַפט אויסער דער געבעהר־מוטער זיינען אין אָנפאַנג ניט אזוי דייטליך מען זאָל זיי קענען לייכט דערקענען, און אין די מעהרסטע פעלע איז כמעט אונמעגליך צו זאָגען אויף זיכער, וואָס דער פאַל איז אין די ערשטע פאָר וואָכען פון דער שוואַנגערשאַפט. אזא פאַל

פון שוואַנגערשאַפט איז אָבער אזוי ערנסט פאַר'ן געזונד און לעבען פון דער שוואַנגערנדער פרוי, דאָס עס איז ראַטזאַם אַלע מאָל צו האָבען אין זי-נען די מעגליכקייט פון אזאַ שוואַנגערשאַפט.

א שוואַנגערנדע פרוי, וואָס ליידעט שמערצען אין איין זייט פון דער נידעריגער טייל פון איהר בויך און בלוטעט אין די ערשטע פאָר וואָכען פון איהר שוואַנגערשאַפט דאַרף זיך לאָזען עקזאַמענירען פון א דאָקטאָר. ספּעציעל פּערדעכטיג דאַרף אזאַ פאַל זיין, אויב די פרוי האָט א לאַנגע צייט פריהער ניט געשוואַנגערט, אָדער האָט מיט א צייט צוריק געליטען פון אַן ענטצינדונג אין אָדער אַרום איהר געבעהר־מוטער.

ווי אזוי אויסצורעכענען די צייט פון ענטבינדונג.

יעדע פרוי, וואָס שוואַנגערט וויל זעהר וויסען דעם ריכטיגען טאָג, ווען זי וועט ענטבונדען ווערען (געליגען ווערען). די מעהרסטע פרויען פערוואַרפען זייערע דאָקטוירים מיט דער פראַגע: „ווי לאַנג דאַרף איך נאָך וואַרטען?".

מאַנכע פרויען קענען אויסרעכענען פּונקט צום טאָג און קענען פאָר-אויסזאָגען גענוי, ווען זיי וועלען ענטבונדען ווערען. אַנדערע פרויען האָ-בען א טעות אין זייער רעכענונג און מאַכען אָפט א טעות אויף אייניגע וואָכען צייט. קען א דאָקטאָר פאָראויסזאָגען דעם טאָג ווען א פרוי וועט געלעגען ווערען?

דער אמת איז, דאָס עס איז אונמעגליך פאָראויסצוזאָגען בעשטימט וועלכען טאָג א פרוי דאַרף ענטבונדען ווערען, ווייל עס איז אונמעגליך צו זאָגען בעשטימט וועלכען טאָג די פרוי האָט אָנגעפאַנגען צו שוואַנגערן.

ווען מענער און פרויען וואָלטען געלעבט געשלעכטליך בלויז איין מאָל אין מאָנאַט וואָלט געווען לייכט צו בעשטימען גענוי וועלכען טאָג די פרוי איז „פערגאַנגען אין טראָגען". אין דעם מאָנאַט, ווען די פרוי וואָלט אויפגע-הערט צו מענסטרואירען וואָלט עס געווען א סימן, דאָס די לעצטע צוזאַ-מענקונפט איז געווען א פרוכטבאַרע און פון יענעם טאָג אָן וואָלט מען גע-רעכענט די שוואַנגערשאַפט. דער פאַקט איז אָבער, דאָס מענשען קומען זיך צוזאַמען געשלעכטליך מעהר ווי איין מאָל אין מאָנאַט און עס איז דא-רום אונמעגליך צו זאָגען גענוי וועלכע צוזאַמענקונפט עס איז געווען די פרוכטבאַרע. ווען א פרוי הערט אויף צו מענסטרואירען, ווייל זי פאַנגט אָן צו שוואַנגערן, קען מען בלויז זאָגען, דאָס איהר שוואַנגערשאַפט האָט

זיך אָנגעפאַנגען אין דעם פערלויף פון דעם מאָנאַט נאָך איהר לעצטער מענ-סטרואַציע.

שוואַנגערשאַפט געדויערט ארום 280 טעג. אָבער ניט וויסענדיג דעם טאָג, ווען זי האָט זיך אָנגעפאַנגען, איז אונמעגליך צו זאָגען בעשטימט אין וועלכען טאָג די שוואַנגערשאַפט וועט זיך ענדיגען און דאָס קינד וועט געבאָרען ווערען.

אָבער נאָך פיעלע בעאָבאַכטונגען האָט מען צוזאַמענגעשטעלט אַ טאַבעלע, וואָס צייגט מעהר אָדער ווענינער גענוי דעם טאָג, ווען די פרוי מעג ערוואַרטען איהר ענטבינדונג. דיזער טאָג ווערט אויסגערעכענט אויף פאָלגענדען אופן:

דאָס שוואַנגערנדע פרוי וויים דאָך געוויים וועלכען טאָג איהר לעצטע מענסטרואַציע האָט זיך אָנגעפאַנגען און וועלכען טאָג זי האָט זיך געענ-דיגט. צו דעם טאָג, אין וועלכען איהר לעצטער פלוס האָט זיך אָנגעפאַנגען, רעכענט מען צו זיבען טעג און דאַן רעכענט מען צו ניין מאָנאַטען. מיט אַנדערע ווערטער הייסט דאָס, אַז ניין מאָנאַטען מיט זיבען טעג נאָך דעם, ווי איהר לעצטע מענסטרואַציע האָט שטאָטגעפונגען, מעג די שוואַנגערנדע פרוי ערוואַרטען איהר ענטבינדונג.

מיר גיבען דאָ אַ פאָלשטענדיגע ליסטע פון אַלע טעג פון אַ גאַנץ יאָהר אום צו מאַכען מעגליך פאַר יעדע שוואַנגערנדע פרוי אויסצוגעפינען, מעהר אָדער ווענינער גענוי, ווען זי דאַרף ריכטען זיך אין קינדבעט.

אויב דער לעצטער מאָנאַטליכער פלוס האָט זיך אָנגעפאַנגען:		וועט די פרוי העכסט וואהרשיינליך ענטבונדען ווערען:
יאַנואר 1טען	— — — — — — — — —	אָקטאָבער 8טען
יאַנואר 2טען	— — — — — — — — —	אָקטאָבער 9טען
יאַנואר 3טען	— — — — — — — — —	אָקטאָבער 10טען
יאַנואר 4טען	— — — — — — — — —	אָקטאָבער 11טען
יאַנואר 5טען	— — — — — — — — —	אָקטאָבער 12טען
יאַנואר 6טען	— — — — — — — — —	אָקטאָבער 13טען
יאַנואר 7טען	— — — — — — — — —	אָקטאָבער 14טען
יאַנואר 8טען	— — — — — — — — —	אָקטאָבער 15טען
יאַנואר 9טען	— — — — — — — — —	אָקטאָבער 16טען
יאַנואר 10טען	— — — — — — — —	אָקטאָבער 17טען
יאַנואר 11טען	— — — — — — — —	אָקטאָבער 18טען

אויב דער לעצטער מאנאטליכער פלוס האט זיך אנגעפאנגען :	וועט די פרוי העכסט וואהרשיינליך ענטבונדען ווערען :
יאנואר 12טען	אָקטאָבער 19טען
יאנואר 13טען	אָקטאָבער 20טען
יאנואר 14טען	אָקטאָבער 21טען
יאנואר 15טען	אָקטאָבער 22טען
יאנואר 16טען	אָקטאָבער 23טען
יאנואר 17טען	אָקטאָבער 24טען
יאנואר 18טען	אָקטאָבער 25טען
יאנואר 19טען	אָקטאָבער 26טען
יאנואר 20טען	אָקטאָבער 27טען
יאנואר 21טען	אָקטאָבער 28טען
יאנואר 22טען	אָקטאָבער 29טען
יאנואר 23טען	אָקטאָבער 30טען
יאנואר 24טען	אָקטאָבער 31טען
יאנואר 25טען	נאָוועמבער 1טען
יאנואר 26טען	נאָוועמבער 2טען
יאנואר 27טען	נאָוועמבער 3טען
יאנואר 28טען	נאָוועמבער 4טען
יאנואר 29טען	נאָוועמבער 5טען
יאנואר 30טען	נאָוועמבער 6טען
יאנואר 31טען	נאָוועמבער 7טען
פעברואר 1טען	נאָוועמבער 8טען
פעברואר 2טען	נאָוועמבער 9טען
פעברואר 3טען	נאָוועמבער 10טען
פעברואר 4טען	נאָוועמבער 11טען
פעברואר 5טען	נאָוועמבער 12טען
פעברואר 6טען	נאָוועמבער 13טען
פעברואר 7טען	נאָוועמבער 14טען
פעברואר 8טען	נאָוועמבער 15טען
פעברואר 9טען	נאָוועמבער 16טען
פעברואר 10טען	נאָוועמבער 17טען
פעברואר 11טען	נאָוועמבער 18טען

אויב דער לעצטער מאָנאַטליכער פלוס האט זיך אנגעפאנגען:		וועט די פרוי העכסט וואהרשיינליך ענטבונדען ווערען:
פעברואר 12טען	— — — — — — —	נאָוועמבער 19טען
פעברואר 13טען	— — — — — — —	נאָוועמבער 20טען
פעברואר 14טען	— — — — — — —	נאָוועמבער 21טען
פעברואר 15טען	— — — — — — —	נאָוועמבער 22טען
פעברואר 16טען	— — — — — — —	נאָוועמבער 23טען
פעברואר 17טען	— — — — — — —	נאָוועמבער 24טען
פעברואר 18טען	— — — — — — —	נאָוועמבער 25טען
פעברואר 19טען	— — — — — — —	נאָוועמבער 26טען
פעברואר 20טען	— — — — — — —	נאָוועמבער 27טען
פעברואר 21טען	— — — — — — —	נאָוועמבער 28טען
פעברואר 22טען	— — — — — — —	נאָוועמבער 29טען
פעברואר 23טען	— — — — — — —	נאָוועמבער 30טען
פעברואר 24טען	— — — — — — —	דעצעמבער 1טען
פעברואר 25טען	— — — — — — —	דעצעמבער 2טען
פעברואר 26טען	— — — — — — —	דעצעמבער 3טען
פעברואר 27טען	— — — — — — —	דעצעמבער 4טען
פעברואר 28טען	— — — — — — —	דעצעמבער 5טען
מארטש 1טען	— — — — — — —	דעצעמבער 6טען
מארטש 2טען	— — — — — — —	דעצעמבער 7טען
מארטש 3טען	— — — — — — —	דעצעמבער 8טען
מארטש 4טען	— — — — — — —	דעצעמבער 9טען
מארטש 5טען	— — — — — — —	דעצעמבער 10טען
מארטש 6טען	— — — — — — —	דעצעמבער 11טען
מארטש 7טען	— — — — — — —	דעצעמבער 12טען
מארטש 8טען	— — — — — — —	דעצעמבער 13טען
מארטש 9טען	— — — — — — —	דעצעמבער 14טען
מארטש 10טען	— — — — — — —	דעצעמבער 15טען
מארטש 11טען	— — — — — — —	דעצעמבער 16טען
מארטש 12טען	— — — — — — —	דעצעמבער 17טען
מארטש 13טען	— — — — — — —	דעצעמבער 18טען
מארטש 14טען	— — — — — — —	דעצעמבער 18טען

אויב דער לעצטער מאנאטליכער פלוס האט זיך אנגעפאנגען :	וועט די פרוי העכסט וואהרשיינליך ענטבונדען ווערען :
מארטש 14טען	דעצעמבער 19טען
מארטש 15טען	דעצעמבער 20טען
מארטש 16טען	דעצעמבער 21טען
מארטש 17טען	דעצעמבער 22טען
מארטש 18טען	דעצעמבער 23טען
מארטש 19טען	דעצעמבער 24טען
מארטש 20טען	דעצעמבער 25טען
מארטש 21טען	דעצעמבער 26טען
מארטש 22טען	דעצעמבער 27טען
מארטש 23טען	דעצעמבער 28טען
מארטש 24טען	דעצעמבער 29טען
מארטש 25טען	דעצעמבער 30טען
מארטש 26טען	דעצעמבער 31טען
מארטש 27טען	יאנואר 1טען
מארטש 28טען	יאנואר 2טען
מארטש 29טען	יאנואר 3טען
מארטש 30טען	יאנואר 4טען
מארטש 31טען	יאנואר 5טען
אפריל 1טען	יאנואר 6טען
אפריל 2טען	יאנואר 7טען
אפריל 3טען	יאנואר 8טען
אפריל 4טען	יאנואר 9טען
אפריל 5טען	יאנואר 10טען
אפריל 6טען	יאנואר 11טען
אפריל 7טען	יאנואר 12טען
אפריל 8טען	יאנואר 13טען
אפריל 9טען	יאנואר 14טען
אפריל 10טען	יאנואר 15טען
אפריל 11טען	יאנואר 16טען
אפריל 12טען	יאנואר 17טען
אפריל 13טען	יאנואר 18טען

אויב דעו׳ לעצטער מאנאטליכער פלוס האט זיך אנגעפאנגען :	וועט די פרוי העכסט וואהרשיינליך ענטבונדען ווערען :
אפריל 14טען	יאנואר 19טען
אפריל 15טען	יאנואר 20טען
אפריל 16טען	יאנואר 21טען
אפריל 17טען	יאנואר 22טען
אפריל 18טען	יאנואר 23טען
אפריל 19טען	יאנואר 24טען
אפריל 20טען	יאנואר 25טען
אפריל 21טען	יאנואר 26טען
אפריל 22טען	יאנואר 27טען
אפריל 23טען	יאנואר 28טען
אפריל 24טען	יאנואר 29טען
אפריל 25טען	יאנואר 30טען
אפריל 26טען	יאנואר 31טען
אפריל 27טען	פעברואר 1טען
אפריל 28טען	פעברואר 2טען
אפריל 29טען	פעברואר 3טען
אפריל 30טען	פעברואר 4טען
מאי 1טען	פעברואר 5טען
מאי 2טען	פעברואר 6טען
מאי 3טען	פעברואר 7טען
מאי 4טען	פעברואר 8טען
מאי 5טען	פעברואר 9טען
מאי 6טען	פעברואר 10טען
מאי 7טען	פעברואר 11טען
מאי 8טען	פעברואר 12טען
מאי 9טען	פעברואר 13טען
מאי 10טען	פעברואר 14טען
מאי 11טען	פעברואר 15טען
מאי 12טען	פעברואר 16טען
מאי 13טען	פעברואר 17טען
מאי 14טען	פעברואר 18טען

אויב דער לעצטער מאנאטליכער פלוס האט זיך אנגעפאנגען :	וועט די פרוי העכסט וואהרשיינליך ענטבונדען ווערען :
מאי 15טען	פעברואר 19טען
מאי 16טען	פעברואר 20טען
מאי 17טען	פעברואר 21טען
מאי 18טען	פעברואר 22טען
מאי 19טען	פעברואר 23טען
מאי 20טען	פעברואר 24טען
מאי 21טען	פעברואר 25טען
מאי 22טען	פעברואר 26טען
מאי 23טען	פעברואר 27טען
מאי 24טען	פעברואר 28טען
מאי 25טען	מארטש 1טען
מאי 26טען	מארטש 2טען
מאי 27טען	מארטש 3טען
מאי 28טען	מארטש 4טען
מאי 29טען	מארטש 5טען
מאי 30טען	מארטש 6טען
מאי 31טען	מארטש 7טען
יוני 1טען	מארטש 8טען
יוני 2טען	מארטש 9טען
יוני 3טען	מארטש 10טען
יוני 4טען	מארטש 11טען
יוני 5טען	מארטש 12טען
יוני 6טען	מארטש 13טען
יוני 7טען	מארטש 14טען
יוני 8טען	מארטש 15טען
יוני 9טען	מארטש 16טען
יוני 10טען	מארטש 17טען
יוני 11טען	מארטש 18טען
יוני 12טען	מארטש 19טען
יוני 13טען	מארטש 20טען
יוני 14טען	מארטש 21טען

אויב דער לעצטער מאנאטליכער פלוס האט זיך אנגעפאנגען:	וועט די פרוי העכסט וואהרשיינליך ענטבונדען ווערען:
יוני 15טען	מארטש 22טען
יוני 16טען	מארטש 23טען
יוני 17טען	מארטש 24טען
יוני 18טען	מארטש 25טען
יוני 19טען	מארטש 26טען
יוני 20טען	מארטש 27טען
יוני 21טען	מארטש 28טען
יוני 22טען	מארטש 29טען
יוני 23טען	מארטש 30טען
יוני 24טען	מארטש 31טען
יוני 25טען	אפריל 1טען
יוני 26טען	אפריל 2טען
יוני 27טען	אפריל 3טען
יוני 28טען	אפריל 4טען
יוני 29טען	אפריל 5טען
יוני 30טען	אפריל 6טען
יולי 1טען	אפריל 7טען
יולי 2טען	אפריל 8טען
יולי 3טען	אפריל 9טען
יולי 4טען	אפריל 10טען
יולי 5טען	אפריל 11טען
יולי 6טען	אפריל 12טען
יולי 7טען	אפריל 13טען
יולי 8טען	אפריל 14טען
יולי 9טען	אפריל 15טען
יולי 10טען	אפריל 16טען
יולי 11טען	אפריל 17טען
יולי 12טען	אפריל 18טען
יולי 13טען	אפריל 19טען
יולי 14טען	אפריל 20טען
יולי 15טען	אפריל 21טען

אויב דער לעצטער מאנאטליכער פלוס האט זיך אנגעפאנגען :	וועט די פרוי העכסט וואהרשיינליך ענטבונדען ווערען :
יולי 16טען	אפריל 22טען
יולי 17טען	אפריל 23טען
יולי 18טען	אפריל 24טען
יולי 19טען	אפריל 25טען
יולי 20טען	אפריל 26טען
יולי 21טען	אפריל 27טען
יולי 22טען	אפריל 28טען
יולי 23טען	אפריל 29טען
יולי 24טען	אפריל 30טען
יולי 25טען	מאי 1טען
יולי 26טען	מאי 2טען
יולי 27טען	מאי 3טען
יולי 28טען	מאי 4טען
יולי 29טען	מאי 5טען
יולי 30טען	מאי 6טען
יולי 31טען	מאי 7טען
אויגוסט 1טען	מאי 8טען
אויגוסט 2טען	מאי 9טען
אויגוסט 3טען	מאי 10טען
אויגוסט 4טען	מאי 11טען
אויגוסט 5טען	מאי 12טען
אויגוסט 6טען	מאי 13טען
אויגוסט 7טען	מאי 14טען
אויגוסט 8טען	מאי 15טען
אויגוסט 9טען	מאי 16טען
אויגוסט 10טען	מאי 17טען
אויגוסט 11טען	מאי 18טען
אויגוסט 12טען	מאי 19טען
אויגוסט 13טען	מאי 20טען
אויגוסט 14טען	מאי 21טען
אויגוסט 15טען	מאי 22טען

אויב דער לעצטער מאנאטליכער פלוס האט זיך אנגעפאנגען:	וועט די פרוי העכסט וואהרשיינליך ענטבונדען ווערען:
אויגוסט 16טען	מאי 23טען
אויגוסט 17טען	מאי 24טען
אויגוסט 18טען	מאי 25טען
אויגוסט 19טען	מאי 26טען
אויגוסט 20טען	מאי 27טען
אויגוסט 21טען	מאי 28טען
אויגוסט 22טען	מאי 29טען
אויגוסט 23טען	מאי 30טען
אויגוסט 24טען	מאי 31טען
אוגוסט 25טען	יוני 1טען
אויגוסט 26טען	יוני 2טען
אויגוסט 27טען	יוני 3טען
אויגוסט 28טען	יוני 4טען
אויגוסט 29טען	יוני 5טען
אויגוסט 30טען	יוני 6טען
אויגוסט 31טען	יוני 7טען
סעפטעמבער 1טען	יוני 8טען
סעפטעמבער 2טען	יוני 9טען
סעפטעמבער 3טען	יוני 10טען
סעפטעמבער 4טען	יוני 11טען
סעפטעמבער 5טען	יוני 12טען
סעפטעמבער 6טען	יוני 13טען
סעפטעמבער 7טען	יוני 14טען
סעפטעמבער 8טען	יוני 15טען
סעפטעמבער 9טען	יוני 16טען
סעפטעמבער 10טען	יוני 17טען
סעפטעמבער 11טען	יוני 18טען
סעפטעמבער 12טען	יוני 19טען
סעפטעמבער 13טען	יוני 20טען
סעפטעמבער 14טען	יוני 21טען
סעפטעמבער 15טען	יוני 22טען

אויב דער לעצטער מאנאטליכער פלוס האט זיך אנגעפאנגען:	וועט די פרוי העכסט וואהרשיינליך ענטבונדען ווערען:
סעפטעמבער 16טען	יוני 23טען
סעפטעמבער 17טען	יוני 24טען
סעפטעמבער 18טען	יוני 25טען
סעפטעמבער 19טען	יוני26טען
סעפטעמבער 20טען	יוני 27טען
סעפטעמבער 21טען	יוני 28טען
סעפטעמבער 22טען	יוני 29טען
סעפטעמבער 23טען	יוני 30טען
סעפטעמבער 24טען	יולי 1טען
סעפטעמבער 25טען	יולי 2טען
סעפטעמבער 26טען	יולי 3טען
סעפטעמבער 27טען	יולי 4טען
סעפטעמבער 28טען	יולי 5טען
סעפטעמבער 29טען	יולי 6טען
סעפטעמבער 30טען	יולי 7טען
אָקטאָבער 1טען	יולי 8טען
אָקטאָבער 2טען	יולי 9טען
אָקטאָבער 3טען	יולי 10טען
אָקטאָבער 4טען	יולי 11טען
אָקטאָבער 5טען	יולי 12טען
אָקטאָבער 6טען	יולי 13טען
אָקטאָבער 7טען	יולי 14טען
אָקטאָבער 8טען	יולי 15טען
אָקטאָבער 9טען	יולי 16טען
אָקטאָבער 10טען	יולי 17טען
אָקטאָבער 11טען	יולי 18טען
אָקטאָבער 12טען	יולי 19טען
אָקטאָבער 13טען	יולי 10טען
אָקטאָבער 14טען	יולי 21טען
אָקטאָבער 15טען	יולי 22טען
אָקטאָבער 16טען	יולי 23טען

אויב דער לעצטער מאנאטליכער פלוס האט זיך אנגעפאנגען :	וועט די פרוי העכסט וואהרשיינליך ענטבונדען ווערען :
אָקטאָבער 17טען	יולי 24טען
אָקטאָבער 18טען	יולי 25טען
אָקטאָבער 19טען	יולי 26טען
אָקטאָבער 20טען	יולי 27טען
אָקטאָבער 21טען	יולי 28טען
אָקטאָבער 22טען	יולי 29טען
אָקטאָבער 23טען	יולי 30טען
אָקטאָבער 24טען	יולי 31טען
אָקטאָבער 25טען	אויגוסט 1טען
אָקטאָבער 26טען	אויגוסט 2טען
אָקטאָבער 27טען	אויגוסט 3טען
אָקטאָבער 28טען	אויגוסט 4טען
אָקטאָבער 29טען	אויגוסט 5טען
אָקטאָבער 30טען	אויגוסט 6טען
אָקטאָבער 31טען	אויגוסט 7טען
נאָוועמבער 1טען	אויגוסט 8טען
נאָוועמבער 2טען	אויגוסט 9טען
נאָוועמבער 3טען	אויגוסט 10טען
נאָוועמבער 4טען	אויגוסט 11טען
נאָוועמבער 5טען	אויגוסט 12טען
נאָוועמבער 6טען	אויגוסט 13טען
נאָוועמבער 7טען	אויגוסט 14טען
נאָוועמבער 8טען	אויגוסט 15טען
נאָוועמבער 9טען	אויגוסט 16טען
נאָוועמבער 10טען	אויגוסט 17טען
נאָוועמבער 11טען	אויגוסט 18טען
נאָוועמבער 12טען	אויגוסט 19טען
נאָוועמבער 13טען	אויגוסט 20טען
נאָוועמבער 14טען	אויגוסט 21טען
נאָוועמבער 15טען	אויגוסט 22טען
נאָוועמבער 16טען	אויגוסט 23טען

אויב דער לעצטער מאנאטליכער פלוס האט זיך אנגעפאנגען :	וועט די פרוי העכסט וואהרשיינליך ענטבונדען ווערען :
נאָוועמבער 17טען	אויגוסט 24טען
נאָוועמבער 18טען	אויגוסט 25טען
נאָוועמבער 19טען	אויגוסט 26טען
נאָוועמבער 20טען	אויגוסט 27טען
נאָוועמבער 21טען	אויגוסט 28טען
נאָוועמבער 22טען	אויגוסט 29טען
נאָוועמבער 23טען	אויגוסט 30טען
נאָוועמבער 24טען	אויגוסט 31טען
נאָוועמבער 25טען	סעפּטעמבער 1טען
נאָוועמבער 26טען	סעפּטעמבער 2טען
נאָוועמבער 27טען	סעפּטעמבער 3טען
נאָוועמבער 28טען	סעפּטעמבער 4טען
נאָוועמבער 29טען	סעפּטעמבער 5טען
נאָוועמבער 30טען	סעפּטעמבער 6טען
דעצעמבער 1טען	סעפּטעמבער 7טען
דעצעמבער 2טען	סעפּטעמבער 8טען
דעצעמבער 3טען	סעפּטעמבער 9טען
דעצעמבער 4טען	סעפּטעמבער 10טען
דעצעמבער 5טען	סעפּטעמבער 11טען
דעצעמבער 6טען	סעפּטעמבער 12טען
דעצעמבער 7טען	סעפּטעמבער 13טען
דעצעמבער 8טען	סעפּטעמבער 14טען
דעצעמבער 9טען	סעפּטעמבער 15טען
דעצעמבער 10טען	סעפּטעמבער 16טען
דעצעמבער 11טען	סעפּטעמבער 17טען
דעצעמבער 12טען	סעפּטעמבער 18טען
דעצעמבער 13טען	סעפּטעמבער 19טען
דעצעמבער 14טען	סעפּטעמבער 20טען
דעצעמבער 15טען	סעפּטעמבער 21טען
דעצעמבער 16טען	סעפּטעמבער 22טען
דעצעמבער 17טען	סעפּטעמבער 23טען

אויב דער לעצטער מאָנאַטליכער פלוס האט זיך אנגעפאנגען:	וועט די פרוי העכסט וואהרשיינליך ענטבונדען ווערען:
דעצעמבער 18טען — — — — — — —	סעפּטעמבער 24טען
דעצעמבער 19טען — — — — — — —	סעפּטעמבער 25טען
דעצעמבער 20טען — — — — — — —	סעפּטעמבער 26טען
דעצעמבער 21טען — — — — — — —	סעפּטעמבער 27טען
דעצעמבער 22טען — — — — — — —	סעפּטעמבער 28טען
דעצעמבער 23טען — — — — — — —	סעפּטעמבער 29טען
דעצעמבער 24טען — — — — — — —	סעפּטעמבער 30טען
דעצעמבער 25טען — — — — — — —	אָקטאָבער 1טען
דעצעמבער 26טען — — — — — — —	אָקטאָבער 2טען
דעצעמבער 27טען — — — — — — —	אָקטאָבער 3טען
דעצעמבער 28טען — — — — — — —	אָקטאָבער 4טען
דעצעמבער 29טען — — — — — — —	אָקטאָבער 5טען
דעצעמבער 30טען — — — — — — —	אָקטאָבער 6טען
דעצעמבער 31טען — — — — — — —	אָקטאָבער 7טען

וואס מען דאַרף אנגרייטען צו דער קינדבעט.

די געבורט פון קינד איז אַן ערנסטע אָפּעראַציאָן ניט נאָר פאַר'ן קינד, נאָר אויך פאַר דער מוטער און דער גאַנצער פּראָצעס פון געבורט מוז דאָרום צוגעהן אונטער די זעלבע אַסעפּטיש ריינע בעדינגונגען, ווי אַן ערנסטע אָפּעראַציאָן געהט צו אין אַ מאָדערנעם האָספּיטאַל.

מאָדערנע דאָקטוירים אַקושאָרען בריינגען מיט זיך אַלעס, וואָס זיי נויטיגען זיך און פערלאָזען זיך ניט אויף דעם, וואָס די פּאַציענטין זעלבסט וועט צוגרייטען. אַזעלכע דאָקטוירים אָבער לאָזען זיך גוט בעצאָהלען און די מעהרסטע פרויען-לעזערינס פון דיזען בוך קענען קוים זיך ערלויבען צו בעצאָהלען די פינף און צוואַנציג אָדער דרייסיג דאָלער, וואָס אַ געוועהנליכער דאָקטאָר פערלאַנגט פאַר אַ „קאָנפיינמענט״ (קינדבעט).

אין אַזעלכע פעלע מוזען די פרויען זעלבסט צוגרייטען אַלעס, וואָס דער דאָקטאָר דאַרף האָבען צו קענען העלפען דעם קינד קומען אויף דער וועלט און אין דער זעלבער צייט פערהיטען דאָס געזונד און דאָס לעבען פון דער מוטער.

מיר וועלען דארום דאָ דערמאָהנען די זאכען, וואָס יעדע פרוי דאַרף אָנגרייטען איידער די געבורט־וועהען פאנגען זיך אָן און איידער דער דאָק־טאָר קומט.

1. א האנד־בערשטעל.
2. „טינקטשור אָוו אייאָדין" (יאָד) 3 פער סענט. — פיר אָדער פינף אונצעס.
3. „טינקטשור אָוו גרין סאָאפ" (גרינע זייף) — פיר אונצעס.
4. לייסאָל — פיר אונצעס.
5. א צוויי־דריי גרויסע וואש־שיסלען.
6. א ראָבערנעם ליילאך (6 פוס סקוועער).
7. א גרויסע קריגעל (פיטשער).
8. אן עמער.
9. א קינדבעטאָרין'ס פעד, געבעט, אומגעפעהר א יארד סקוועער.
10. א דוש־פען.
11. צוויי פונט וואטע.
12. פינף און צוואנציג יארד סטעריליזירטע מערליע.
13. סטעריליזירטע וואזעלין.
14. א קינדער־וואנע.
15. א „ראָבער בעג", וועלכע פרויען געברויכען אויף צו מאכען איינשפריצונגען.
16. א האלב פונט באָריק עסיד פולווער.
17. א פיינט אלקאָהאָל.

דער דאָקטאָר ברייננט שוין געוויסע דראָגס און מעדיצינס, וועלכע ער דארף האָבען. ער ברייננט אויך ראָבערנע גלאָווס (הענדשקעס) און פאר־טיכער, וועלכע ער דארף געברויכען. דער דאָקטאָר ברייננט געוועהנליך די סטעריליזירטע טעיפ, מיט וועלכע ער בינדט צו דעם נאָפעל שנור איי־דער ער שניידט איהם איבער, און, אויב נויטיג, ברייננט ער אויך זיינע אינסטרומענטען, צוואנגען.

עס איז אויך נויטיג אָנצוגרייטען א זעקס האנדטיכער, איינינע גרוי־סע ליילעכער און א פאָר נייע בעזונדערע „דראָרס" (לעגינס) אויף ארומ־צודעקען די געווינערין אין דער צייט, וואָס זי האָט דאָס קינד. דיזע אר־טיקלען מוזען סטעריליזירט ווערען און געהאלטען ווערען ריין ביז מען גע־ברויכט זיי.

פאַר'ן קינד דאַרף מען צוגרייטען פיר דוצענד ווינדעלאך (דייפּערס), איינינע פלאַנעל קליידעלאך און העמדעלאך און א פלאַנעל בויך-גאַרטעל. מען דאַרף אויך צוגרייטען דערמאַטאַל פּולווער און סטעריליזירטע וואזעלין.

פאַר באַלד נאָך דער געבורט דאַרף מען אָנגרייטען פאַר'ן קינד א וואַרעמע דעקע, ווייכע האַנדטיכער, א ראָבערנע הייסע וואַסער-בעג, קאַסטיל זייף, טאַלקום פּאַודער, סייפטי אָדער בייבי פּינס, אָליוו אָיל, באָריק עסיד, א וואַנעלע (דאָס האָבען מיר שוין פריהער דערמאָהנט), א טהערמאָמעטער אויף צו מעסטען די היץ פון'ם וואַסער אין דער בייבי'ס וואַנע. א בייבי-וואָג אויף צו קענען אָפּט וועגען די בייבי און א בעטעלע אָדער א וויגעלע, וואו דאָס קינד זאָל קענען שלאָפען.

אבערגלויבעריי וועגען שוואַנגערשאַפט.

עס האָבען אַלע מאָל עקזיסטירט און עס עקזיסטירט נאָך יעצט פיעל אבערגלויבעריי אין בעצוג צו שוואַנגערשאַפט. מאַנכע פרויען האָבען געהערט און גלויבען, דאָס יעדע זאַך, וואָס האָט אויף זיי אַן איינפלוס אין צייט פון שוואַנגערשאַפט, ווירקט אויך דירעקט אויף'ן קינד, וואָס האַלט זיך אין ענטוויקלען אין זייער געבעהר-מוטער. שוואַנגערנדע פרויען שרעקען זיך פאַר יעדע זאַך, וואָס מאַכט אויף זיי אַן אונאַנגענעהמען איינדרוק. זיי ציטערען צו קוקען אויף א פייער, ווייל מען האָט זיי פערזיכערט אז דאָס וועט האָבען א שעדליכע ווירקונג אויף זייער קינד.

עס איז אמת, דאָס יעדע זאַך, וואָס בעאיינפלוסט צום שלעכטען דאָס געזונד פון דער מוטער, ווירקט אויף אַן אונדירעקטען אופן שלעכט אויף'ן געזונד פון קינד, ווייל דאָס קינד קריגט ניט די נויטיגע נאַהרונג, וואָס עס וואָלט געקראָגען פון א געזונדער מוטער. אָבער אַלע מעשיות וועגען א דירעקטע ווירקונג פון דער מוטער אויף'ן קינד זיינען אבערגלויבעריי.

ווען דאָס קינד ענטוויקעלט זיך אין דער געבעהר-מוטער געפינט עס זיך (פּונקט ווי א הינדעלע, ווען עס האַלט אין אויסגעבריהט ווערען) אין דער שלאָכץ פון איי, פון וועלכען עס ענטוויקעלט זיך. דאָס קינד איז אויך ארומגערינגעלט מיט א געוויסער מאָס וואַסער, אין וועלכען עס שווימט ארום און קען זיך פריי בעוועגען. עס איז ניטאָ קיין שום דירעקטע נערוו-פערבינדונג צווישען דער מוטער און איהר קינד, דורך וועלכען איינדריקע

זאָלען קענען איבערגעגעבען ווערען פון דער שוואַנגערנדער פרוי צו איהר קינד.

די איינציגע פערבינדונג צווישען מוטער און קינד איז דורך'ן בלוט. דער מוטער'ס בלוט קומט אונדירעקט, דורך א וואַנד פון אייניגע שיכטען צעלען, אין בעריהרונג מיט'ן בלוט פון קינד און דורך דיזער וואַנד גיט דער מוטער'ס בלוט שפּייז און פרישע לופט צום בלוט פון קינד און נעהמט אויף פון'ם קינד'ס בלוט געוויסע אָפּפאַל=מאַטעריאַלען פון קינד'ס קערפּער.

א קראַנקע מוטער, אָדער מוטער, וועמען'ס בלוט איז אָרעם אין געוויסע שפּייז=מאַטעריאַלען, קען האָבען א קראַנקעס קינד אָדער א ניט גענוג גענעהרטעס קינד, ווייל אין דיזען פאַל קריגט דאָס קינד ניט געוויסע נויטיגע מאַטעריאַלען פון דער מוטער'ס בלוט. אָבער אין אַלע אַנדערע הינזיכטען איז דאָס קינד פאָלשטענדיג אונאָפּהענגיג פון דער מוטער'ס צושטאַנד.

דאָס קינד וואַקסט און ענטוויקעלט זיך פון דער פעראייניגונג פון די צוויי געשלעכטס=צעלען דאָס אייעלע (אָוואום) פון דער פרוי און די „ספּערמאַטאָזאָאָן" פון מאַן. דיזע געשלעכטס=צעלען פערקערפּערען אין זיך געוויסע אייגענשאַפטען און דאָס קינד איז א רעזולטאַט פון פערבאַנד און פון דער גענענזייטיגער ווירקונג פון דיזע צוויי צעלען. פון דעם מאָמענט, וואָס זיי פעראייניגען זיך איז דאָס שיקזאַל פון'ם קינד, וואָס ענטוויקעלט זיך פון דיזער פעראייניגונג, פערזיגעלט.

די פאָרמע פון קינד, דאָס געשלעכט פון קינד, די הויכקייט, דיקייט, קאָליר פון די האָר און אויגען, און צום גרעסטען טייל אויך דער כאַראַקטער פון קינד איז שוין פעסט בעשטימט אין יענעם מאָמענט, ווען די צוויי צעלען פעראייניגען זיך און וואָס די פרוי זאָל ניט טאָן נאָכהער קען זי שוין קיין זאַך ניט ענדערען.

דערפון איז צו זעהן, ווי נאַריש עס איז צו גלויבען, דאָס דורך עסען געוויסע שפּייז אָדער דורך אויפפיהרען זיך אויף א געוויסען אופן אין דער צייט פון שוואַנגערשאַפט קען די פרוי בעשטימען צו זי זאָל האָבען א אינגעל אָדער א מיידעל.

וואָרום מאַנכע קינדער ווערען געבאָרען אינגלאַך און אַנדערע ווערען געבאָרען מיידלאַך, וואָרום אין מאַנכע פאַמיליעס זיינען די מעהרסטע קינדער אינגלאַך ווערהענד אין אַנדערע זיינען די מעהרסטע קינדער מיידלאַך ווערהענד אין מאַנכע פאַמיליעס זיינען אייניגע קינדער אינגלאַך און אייניגע

מיידלאך, דאָס ווייס מען ניט פונקט ווי מען ווייס ניט, וואָס עס בעשטימט דעם קאָליר פון האָר אָדער פון די אויגען ביי די קינדער.

מאַנכע פרויען גלויבען, דאָס די פּאָזע, אין וועלכע אַ שוואַנגערנדע פרוי זיצט אָדער ליגט, האָט אַן איינפלוס אויף דער פּאָזע, וואָס דאָס קינד נעהמט אָן אין דער געבעהר־מוטער. פרויען, זאָגט מען, טאָרען דארום ניט זיצען מיט פערלעגטע פיס, ווייל זייער קינד וועט האָבען קרומע פיסלאך.

די איינציגע אורזאַכע וואָרום אַ שוואַנגערנדע פרוי דאַרף ניט זיצען מיט פערלעגטע פיס איז, ווייל דאָס איבט אויס אַ שטאַרקען דרוק אויף דער אונטערשטער טייל פון דער געבעהר־מוטער, וואו דער קאָפּ פון קינד געפינט זיך. אָבער אַזוי ווי דאָס קינד איז ארומגערינגעלט מיט וואסער איז צווייפעלהאַפט צו דיזער דרוק האָט אירגענד וועלכען איינפלוס אויף'ן קינד.

דאָס אַ שוואַנגערנדע פרוי טאָר ניט קלעטערן אויף אַ לייטער, טאָר ניט אויפהייבען הויך די הענד אויפצוהענגען אָדער ארונטערצונעהמען ביל־דער פון די ווענד אָדער פּאָרטירס, דאָס ווייסען כמעט אַלע פרויען. די ערקלערונג, וואָס מען גיט פאר דיזען פערבאָט איז, דאָס דורך אַזאַ האַנד־לונג וועט דער נאָפּעל־שנור זיך ארומדרעהען ארום קינד'ס האלז און דאָס קינד וועט דערשטיקט ווערען ביים געבורט.

דאָס איז אַ פּוסטע מעשה און אַ נארישע אבערגלויבעריי. מאַנכע קינדער ווערען טאַקע געבאָרען מיט דעם נאָפּעל־שנור ארומגעוויקעלט ארום האלז, אָבער דאָס פּאַסירט געוועהנליך אין פעלע, ווען עס געפינט זיך אַ גרויסע מאָס וואסער ארום קינד און דאָס קינד בעוועגט זיך זעהר פיעל בייטענדיג די פּאָזיציע אין וועלכע עס געפינט זיך. אויף אַזאַ אופן דרעהט זיך דאָס קינד אריין אין'ם נאָפּעל־שנור. מיט דער מוטער האָט עס ווענינ צו טאָן.

יונגע פרויען, ספּעציעל ערשטלינגע, וועלכע האָבען זיך אָנגעהערט זעהר פיעל וועגען דעם, וואָס שוואַנגערנדע מעגען אָדער טאָרען ניט טאָן, זיינען אין איין שרעק טאָמער האָבען זיי עטוואָס געטאָן ניט ריכטיג און עס וועט זיך שלעכט אָפּרופען אויף זייער קינד. עס איז דארום ראטזאם צו ווידערהאָלען, דאָס זעהר ווענינ פון דעם, וואָס די מוטער טוט אָדער טוט ניט האָט אירגענד וועלכען איינפלוס אויף'ן קינד ווען עס האלט אין ענטוויקלען זיך אין דער געבעהר־מוטער.

א שוואנגערנדע פרוי דארף אויף ווי ווייט נאָר מעגליך זיך ניט זאָרגען, ניט זעהן און ניט טאָן קיין אונאנגענעהמע זאכען, וואָס האָבען אויף איהר א שלעכטע ווירקונג. דאָס איז פשוט דערפאר, וואָס אזעלכע זאכען ווירקען שלעכט אויף'ן אלגעמיינעם צושטאנד פון איהר געזונד.

גענוג און נארהאפטע שפייז, גענוג „עקסערסייז" (קערפערליכע איבונגען), גענוג שלאָף און וועניג זאָרג זיינען נויטיג פאר דעם אלגעמיינעם געזונדהייטס צושטאנד פון יעדען מענשען און הויפטזעכליך פאר א שוואנגערנדע פרוי.

אינסטרומענטען (צוואנגען פאר קינדער־געבורט).

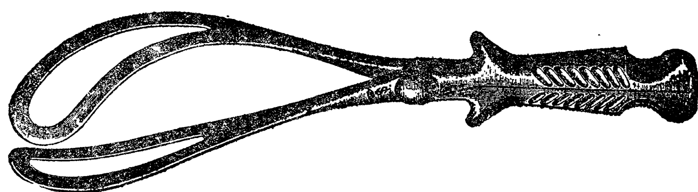
די געשיכטע ווי אזוי אינסטרומענטען צו העלפען דער געבורט פון קינדער זיינען ענטדעקט געוואָרען לעזט זיך ווי א דעטעקטיוו=מעשה און וואָלט געווען גאנץ אינטערעסאנט פאר'ן לעזער ווען מיר וואָלטען געהאט די צייט און פּלאץ דיזע געשיכטע דאָ איבערצוגעבען. אָבער אזוי ווי מיר האָבען דאָס ניט, וועלען מיר זיך בענוגענען מיט א קורצער בעמערקונג וועגען דעם ווען אינסטרומענטען דארפען געברויכט ווערען צו העלפען דער געבורט פון קינד.

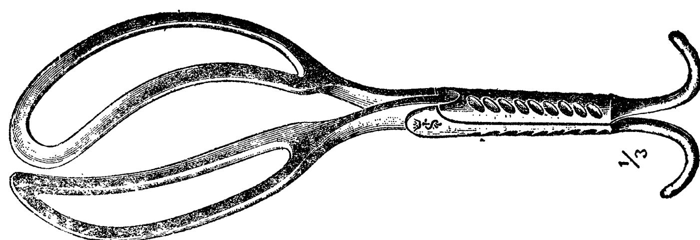
אין א נאָרמאלען צושטאנד ווערט דאָס קינד געבאָרען דורך דעם, וואָס די מוסקולען פון דער געבעהר=מוטער ציהען זיך צוזאמען פעריאָדיש און פרעסען און דריקען דאָס קינד, וואָס געפינט זיך אין דער געבעהר=מוטער. דיזער שפּאַרט דאָס קינד דורך דעם ענגען געבורטס=קאנאל אזוי לאנג ביז דאָס קינד שפּאַרט זיך דורך.

אין אָנפאנג איז דער געבורטס=קאנאל צו ענג פאר'ן קינד און דאָס קינד קען דארום ניט דורכגעהן. אָבער דער לאנגער אָפּט אונטערבראָכענער דרוק פון די מוסקולען פון דער געבעהר=מוטער און דרוק, וואָס די פרוי איבט אוים מיט איהרע בויך און מוסקולען אין דער צייט פון די וועהען, צושפּאַרט און מאכט ברייטער דעם געבורטס=קאנאל. אין דער זעלבער צייט ווערט דער קאָפּ פון קינד אויך ביסלעכווייז איינגעפרעסט אין אזא פאָרמע ער זאָל וואָס לייכטער קענען דורכגעהן דעם געבורטס=קאנאל.

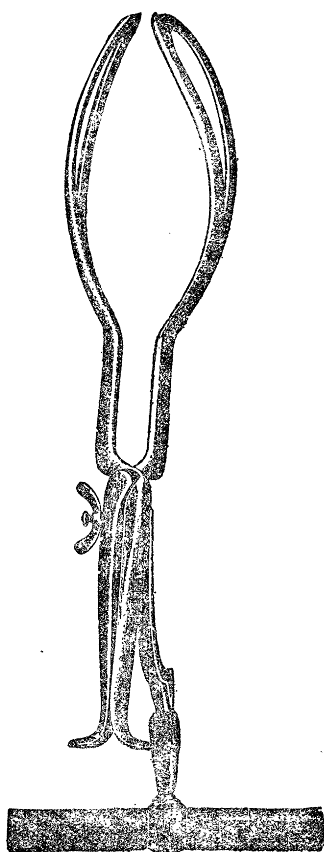
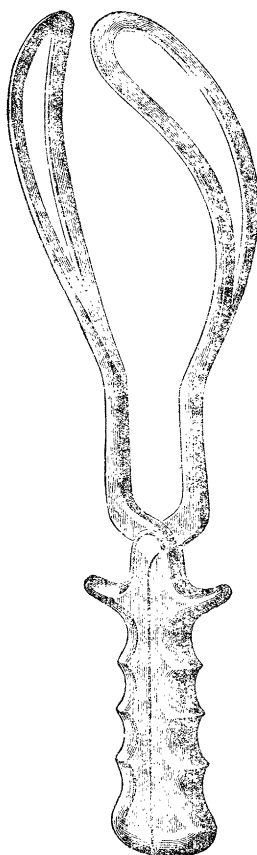
אָט דערפאר געדויערט עס אזוי לאנג פון זינט די געבורטס=וועהען פאנגען זיך אָן ביז דאָס קינד ווערט געבאָרען.

אין מאנכע פעלע פּאסירט אָבער, דאָס די פרוי ווערט אזוי אויסגעמאטערט, דאָס איהרע מוסקולען פון דער געבעהר=מוטער און פון בויך קע-





אינסטרומענטען (צוואַנגען) פאַר קינדער געבורט.

אינסטרומענטען (צוואנגען) פאר קינדער געבורט.

נען פשוט ניט אַרויסשפּאַרען דאָס קינד. אין אַזאַ פאַל קען דאָס קינד ניט געבאָרען ווערען און די פרוי צוזאַמען מיט איהר קינד שטאַרבען סיידען מען קומט איהר צו הילף.

עס זיינען דאָ געוויסע מעדיצינען, וואָס סטימולירען די מוסקולען זיי זאָלען קענען בעסער אַרבייטען און אַרויסשפּאַרען דאָס קינד. אויב דיזע מעדיצינען העלפען ניט, דאַרף מען קומען דער פרוי צו הילף מיט אינ-סטרומענטען און העלפען דעם קינד געבאָרען צו ווערען.

עס זיינען אויך דאָ פעלע, וואו די פרוי איז זעהר קראַנק און עס איז פאַר איהר לעבענס־געפעהרליך דורכצומאַכען די לאַנג־דויערנדע געבורט־וועהען, וואָס אַ פרוי מאַכט געוועהנליך דורך. עס זיינען אויך דאָ פעלע, וואו די אינטערעסען פון דער מוטער אָדער די אינטערעסען פון קינד, אָדער פון ביידע צוזאַמען פאָדערען, אַז דאָס קינד זאָל וואָס שנעלער געבאָרען ווערען. אויך אין אַזעלכע פעלע געברויכט מען אינסטרומענטען.

דער געברויך פון אינסטרומענטען איז אַן ערנסטע אָפּעראַציאָן. אין די הענד פון אַ געשיקטען, ערפאַהרענעם דאָקטאָר זיינען די אינסטרומענטען זיכער און ניט געפעהרליך פאַר דער מוטער אָדער פאַר'ן קינד. מיר ווילען אָבער שטאַרק בעטאָנען, דאָס אין די הענד פון אַן אונערפאַהרענעם מענ-שען זיינען די אינסטרומענטען זעהר געפעהרליך.

די אויפגאַבע פון דיזע אינסטרומענטען איז צו פערנעהמען דעם פּלאַץ פון'ם דרוק, וואָס די געבעהר־מוטער מוסקולען איבען אויס אויף'ן קינד. אַנשטאַט דעם, וואָס די געבעהר־מוטער שטופּט אַרויס דעם קינד, ציהט מען עס אַרויס מיט די אינסטרומענטען. דאָס דאַרף אָבער געטאָן ווערען פונקט אַזוי לאַנגזאַם און פאָרזיכטיג ווי אַ נאָרמאַלע געבורט. צו פיעל איילעניש קען פעראורזאַכען זעהר פיעל, אָפט אַן אונפעררייכטבאַרען, שאָדען.

אין דער צייט, וואָס דאָס קינד ווערט אַרויסגעצויגען פון דער גע-בעהר־מוטער מוז די פרוי זיין פערשלעפערט דורך איטהער אָדער כלאָראָ-פאָרם. איין דאָקטאָר קען דאַרום ניט „נעהמען דאָס קינד” מיט אינסטרו-מענטען. ער מוז האָבען אַם ווענינגסטענס נאָך איין דאָקטאָר איהם צו העלפען.

ווי אַזוי די אינסטרומענטען העלפען אַרויסצוציהען דאָס קינד וואָלט נעהמען צו לאַנג צו ערקלערען. גענוג וועט זיין צו בעמערקען, דאָס די אינסטרומענטען בעשטעהען פון אַ [illegible] סאָרט צוואַנגען, וואָס פּאַ-

סען זיך צו צו די זייטען פון קינד'ס קאָפּ און מיט דער הילף פון דיזע צוואַנגען קען מען דאָס קינד אַרויסציהען דורך דעם געבורטס=קאַנאַל. (אונזער בילד צייגט אַם בעסטען ווי דאָס ווערט געטאָן).

ווען און ווי אַזוי צו געברויכען אינסטרומענטען און אויך וועגען די בעדינגונגען, אונטער וועלכע אינסטרומענטען דאַרפען, מעגען אָדער טאָרען ניט געברויכט ווערען, וועלען מיר דאָ ניט רעדען. דערפאַר וואָס דיזע פראַגען דאַרפען אין יעדען פאַל פערענטפערט ווערען פון דעם דאָקטאָר, אונטער וועמען'ס אויפזיכט די געווינעריץ געפינט זיך.

שמערצליכע קינדער־געבורט.

די שמערצען, וואָס אַ פרוי ליידעט אין דער צייט, וואָס איהר קינד שפּאַרט זיך דורך דעם געבורטס=קאַנאַל, זיינען אָהן צווייפעל זעהר גרויסע, און עס איז דאַרום קיין וואונדער ניט, וואָס מען האָט אַלע מאָל געזוכט און געהאָפט צו האָבען אַ מיטעל, ווי צו פערלייכטערן געבורטען, ווי צו שטילען געבורטס=וועהען.

ביי היינטיגען טאָג, ווען אַ פרוי ליידעט פון גרויסע שמערצען, גיט מען איהר פון צייט צו צייט איינינע טראָפּענס כלאָראָפאָרם צו שמעקען און דאָס שטילט אויף אַ ווייל איהרע שמערצען. אויב מען געברויכט אינסטרומענטען, אָדער אויב דער דאָקטאָר איז געצוואונגען אומצודרעהען דאָס קינד אין דער געבעהר=מוטער און עס אַרויסציהען מיט די הענד אַנשטאָט מיט די אינסטרומענטען, אָדער אין פאַל דאָס קינד דאַרף אַרויסגענומען ווערען דורך אַ „קייזער שניט” (וועגען דיזער פאָרמע פון געבורט וועלען מיר רעדען אין אַ בעזונדער קאַפּיטעל), פערשלעפערט מען די פרוי מיט איטהער אָדער מיט כלאָראָפאָרם און די פרוי פיהלט דאַן קיינע שמערצען ניט, פונקט ווי אין דעם פאַל פון אַן ערנסטע אָפּעראַציאָן. קיין זיכערעס, אונשעדליכעס מיטעל ווי אַזוי צו שטילען די געבורטס=וועהען, און די געבורט זאָל אָנגעהן אויף אַ נאַטירליכען אופן איז נאָך ביז היינטיגען טאָג ניט ענטדעקט געוואָרען.

דעמער־שלאף.

מיט אַ צייט צוריק האָט זיך דער עולם שטאַרק פעראינטערעסירט מיט אַ נייעם מיטעל ווי צו פערזיכערען שמערצלאָזע געבורטען. פּאָלעמישע אַרטיקלען זיינען געדרוקט געוואָרען כמעט אין אַלע צייטונגען און זשור-

נאַלען. רעדעס זיינען געהאַלטען געוואָרען, מיטינגען זיינען פעראַנשטאַל-טעט געוואָרען, אויף וועלכע מען האָט גערעדט פאַר און געגען דיזער מע-טאָדע. עס האָט שוין געהאַלטען דערביי, דאָס פרויען זאָלען אָרגאַניזירען אַ בעוועגונג געגען די מעהרסטע דאָקטוירים, וועלכע זיינען געווען און זיי-נען געבליבען געגנערס פון דיזער נייער מעטאָדע פון שמערצלאָזע געבורט, וואָס ווערט בעצייכענט מיט,ן נאָמען „דעמערשלאָף”, אָדער אין ענגליש: „טווייליט סליפ”.

דיזע מעטאָדע איז צוערשט פּראַקטיצירט געוואָרען אין פרויען־קלי-ניק פון פרייבורג, דייטשלאַנד. דיזע מעטאָדע בעשטעהט אין דעם, וואָס מען שפּריצט אונטער דער הויט פון דער פרוי ביים אָנפאַנג פון די געבורט־וועהען אַ געוויסע דאָזע מאָרפין צוזאַמען מיט אַ צווייטען דראָג, וואָס הייסט „סקאָפּאָלאַמין”. אין אַ האַלבע שטונדע שפּעטער שפּריצט מען איין אונ-טער דער הויט אַ צווייטע דאָזע סקאָפּאָלאַמין אָהן מאָרפין. נאָכהער פּרו-בירט מען צו די פרוי קען געדענקען וואָס עס פּאַסירט מיט איהר. מען צייגט איהר אַ געוויסען געגענשטאַנד און אין אַ ווייַלע אַרום צייגט מען איהר דעם זעלבען געגענשטאַנד נאָך אַמאָל. אויב זי דערקענט דיזען געגענ-שטאַנד און זאָגט, דאָס זי האָט עס שוין אַמאָל געזעהן, גיט מען איהר וויי-טערע איינשפּריצונגען ביז זי קומט אין אַזאַ צושטאַנד, דאָס זי פערגעסט דאָס, וואָס זי האָט ערשט מיט אַ ווייַלע צוריק געזעהן. אין אַזאַ צושטאַנד פון האַלב־בעוואוסטלאָזיגקייט און פערגעסליכקייט האַלט מען די פרוי ביז נאָך דער געבורט פון קינד. דער רעזולטאַט דערפון איז דאָס אַבוואָהל זיי פרוי ליידעט יעדען איינציגען וועה, ווען די געבעהר־מוטער ציהט זיך צו-זאַמען און זוכט אַרויסצושפּאַרען דאָס קינד, אָבער אין נעקסטען אויגענ-בליק פערגעסט זי די שמערצען און ווען דאָס קינד ווערט געבאָרען פער-געסט זי און געדענקט ניט, דאָס זי האָט געהאַט געבורט־וועהען. אַ סך פרויען, וואָס האָבען זייערע קינדער מיט דער הילף פון דיזע איינשפּריצונ-גען, ערהאַלען זיך שנעלער פון זייער קינדבעט, ווי די פרויען, וואָס האָבען זייערע קינדער אויף אַ נאַטירליכען אופן.

דאָס זיינען די גוטע זייטען, די מעלות, פון „דעמערשלאָף”. דיזע מעטאָדע האָט אָבער אויך איהרע חסרונות און די חסרונות וועגען אַריבער די מעלות.

ערשטענס פערקלענערען דיזע דראָגס די טעטיגקייט פון די געבעהר־מוטער מוסקולען. זייער צוזאַמענציהען זיך ווערט שוואַכער, זייער דרוק

אויף׳ן קינד ווערט קלענער און דער געבורט־פּראָצעס ווערט דארום פער-לענגערט.

צווייטענס איז ניטאָ קיין מיטעל ווי צו קאָנטראָלירען דיזע העכסט געוועהנליכע דראָגס נאָך דעם, ווי מען האָט זיי איינגעשפּריצט אין דער פרוי. קיין בעשטימטע דאָזע פון דיזע דראָגס איז ניטאָ און אויב מען שפּריצט אריין א צו גרויסע דאָזע קען מען אָפט פעראורזאכען א זעהר גרוי-סען שאדען.

דריטענס, ווירקען דיזע דראָגס אזוי, דאָס די פרוי פיהלט זיך זעהר דורשטיג און שטארק אונרוהיג און עס פאָדערט זיך אָפטמאָל צוויי מענשען זאָלען זי צוהאלטען אין בעט. און אם ענדע איז אָפטמאָל נויטיג צו גע-ברויכען כלאָראָפאָרם.

פערטענס, מוז אַן ערפאהרענער דאָקטאָר, א דאָקטאָר, וועלכער האָט ערפאהרונג ווי אומצוגעהן מיט אזעלכע פעלע, זיך געפינען נעבען דער גע-ווינעריןן פון דער צייט, וואָס זי פאנגט אָן צו געהן צו קינד ביז דאָס קינד ווערט געבאָרען.

פינפטענס, קען דיזע מעטאָדע ניט געברויכט ווערען אין א פּריוואט הויז, נאָר אין א קינדבעטערין׳ס האָספּיטאָל.

זעקסטענס, איז די אָפּשוואכונג פון די מוסקולען פון דער געבעהר־מוטער אזוי גרויס, דאָס אין א גרויסע צאָהל פעלע מוז מען סוף כל סוף גע-ברויכען אינסטרומענטען צו העלפען דעם קינד געבאָרען צו ווערען.

זיבעטענס, זיינען דיזע דראָגס, מאָרפין און סקאָפּאָלאמין, אָפט זעהר שעדליך פאר׳ן קינד.

און נאָך די אלע געפאהרען ווירקען ניט דיזע דראָגס אין אלע פעלע. אין אונגעפעהר א דריטעל פון דער צאָהל פרויען, אויף וועלכע דיזע מע-טאָדע ווערט אָנגעווענדעט, האָבען זיי קיין איינפלוס ניט, און די פרויען ליידען פונקט ווי אין א נאָרמאלע געבורט.

צוליב דיזע אויסגערעכענטע געפאהרען פאר דער פרוי און פאר איהר קינד זיינען די מעהרסטע דאָקטוירים געגען געברויכען מאָרפין און סקאָפּאָ-לאמין פאר פרויען אין צייט פון די געבורט־וועהען. אויב עס וועט געלינ-גען צו ענטדעקען אָדער ערפינדען א מיטעל, וואָס זאָל שטילען די געבורט־וועהען און אין דער זעלבער צייט ניט פערקלענערען די מאכט פון די גע-בעהר־מוטער־מוסקולען ארויסצושפּארען דאָס קינד דורך דעם געבורט־קא-נאל, און אויב אזא מיטעל וועט אין דער זעלבער צייט ניט זיין שעדליך

פאַר דער מוטער און פאַר'ן קינד, וועלען ניט נאָר די פרויען, נאָר אויך אַלע דאָקטוירים בעגריסען אַזאַ מיטעל אַלס אַ גרויסע און נוצליכע ערפינדונג, אויב ניט די גרעסטע און נוצליכסטע ערפינדונג פאַר דער מענשהייט.

קייזער־שניט — צעזאַר־שניט.

(„סיזעריען סעקשאָן")

אַ „סיזעריען סעקשאָן" אָדער אַ „קייזער־שניט" איז אַן אָפּעריישאָן, אין וועלכע דער בויך ווערט אויפגעשניטען, די געבעהר־מוטער ווערט גע-עפענט און דאָס קינד ווערט שנעל אַרויסגענומען. די אָפּעריישאָן געהט צו זעהר שנעל, און אין די הענד פון אַן ערפאַהרענעם כירורג איז זי ניט זעהר געפעהרליך.

דיזע אָפּעריישאָן ווערט גערופען „קייזער־שניט" אָדער „צעזאַר־שניט", ווייל, ווי מען גלויבט, איז דער רוימישער אימפּעראַטאָר יוליוס צעזאַר גע-בראַכט געוואָרען אויף דער וועלט דורך אַזאַ אָפּעריישאָן. דער אמת איז, דאָס דיזע אָפּעריישאָן איז פּראַקטיצירט געוואָרען נאָך לאַנג איידער צעזאַר האָט דערזעהן דאָס ליכט פון אונזער וועלט.

ביז אין מיטעלאַלטער פלעגט מען מאַכען דיזע אָפּעריישאָן בלויז ווען די מוטער פלעגט אַלטען ביים שטאַרבען. די רוימישע געזעצע האָבען פערבאָטען צו בעערדיגען אַ שוואַנגערענדע פרוי און מען האָט דאַרום גע-מוזט אַרויסנעהמען איהר קינד, טויט אָדער לעבעדיג.

די ערשטע אָפּעראַציאָן אויף אַ לעבעדיגער פרוי, וואָס איז פערציי-כענט אין דער געשיכטע פון מעדיצין, איז פאָרגעקומען אין יאָהר 1500. יענע אָפּעריישאָן האָט דורכגעפיהרט אַ שווייצארישער קצב (בוטשער) אויף זיין אייגענער פרוי. ערשט מיט 110 יאָהר שפּעטער, אין יאָהר 1610 איז דיזע אָפּעריישאָן פּרובירט געוואָרען אין פראַנקרייך.

אַ דאַנק די אַספּעטישע און די אַנטיסעפּטישע מעטאָדען, וואָס מיר האָבען יעצט ביי יעדער אָפּעראַציאָן שטאַרבען יעצט דורכשניטליך בלויז אַרום פינף פון הונדערט פרויען, וועלכע מאַכען דורך דיזע אָפּעראַציאָן, ווערענד אַמאָליגע יאָהרען פלעגען קוים פינף פון הונדערט בלייבען לעבען.

דיזע אָפּעראַציאָן ווערט אָנגעווענדעט בלויז אין געוויסע פעלע. אויב דער בעקען (פעלוויז) פון דער שוואַנגערענדער פרוי איז אַזוי שמאָל, אָדער צוקרימט, דאָס עס איז אונמעגליך פאַר אַ לעבעדיגעס קינד דורכצוגעהן דעם געבורטס־קאַנאַל; אָדער אין פאַל עס געפינט זיך אַ געוויקס (אַ טיומאָר)

אין אָדער נעבען דער געבעהר־מוטער, וואָס מאַכט אונמעגליך פאַר'ן קינד געבאָרען צו ווערען דורך'ן נאַטירליכען געבורט־קאַנאַל; אָדער אין איר־גענד וועלכען צושטאַנד, אין וועלכען דאָס קינד לעבט און קען ניט געבאָרען ווערען אויף'ן נאַטירליכען וועג.

דיזע אָפּעראַציאָן מוז אָבער דורכגעפיהרט ווערען איידער די פרוי איז אויסגעמאַטערט פון געבורט־וועהען, איידער זי איז צופיעל מאָל עקזאַמענירט געוואָרען און נאָר ווען זי איז זונסט, געזונד און שטאַרק און קען אויסהאַלטען אזא אָפּעראַציאָן.

אזא ערנסטע אָפּעראַציאָן קען אויך דורכגעפיהרט ווערען נאָר אין א האָספּיטאַל, וואו עס זיינען דאָ אַלע מאָדערנע מיטלען, וואָס העלפען דעם כירורג צו מאַכען א שנעלע, ריינע, ערפאָלגרייכע אָפּעראַציאָן.

עס איז דארום לייכט איינצוזעהן ווי וויכטיג עס איז פאַר א פרוי זיך צו שטעלען אונטער דער אויפזיכט פון א דאָקטאָר נאָך אין די ערשטע מאָנאַטען פון איהר שוואַנגערשאַפט. אויב דער דאָקטאָר ענטדעקט דאַן אירגענד וועלכע אוננאָרמאַליטעט אין איהר געשלעכטס־מעכאַניזם, האָט ער גענוג צייט זיך צו שטעלען אין פערבינדונג מיט א פעהיגען כירורג און פאַר־בערייטען אַלעס פאַר אַן אָפּעראַציאָן, ווען די גינסטיגע צייט קומט.

א פרוי, וואָס מאַכט דורך א „קייזער־שניט" אָדער „סיזעריען סעקשאָן", ווערט ניט דורך דעם אונפּרוכטבאַר. זי קען נאָך אמאָל אָנפאַנגען שוואַנגערען, אָבער די אויסזיכטען זיינען, דאָס אויך די נעקסטע געבורט וועט מוזען זיין דורך אזא אָפּעראַציאָן.

די אורזאַכע דערפון איז דאָס דער פערהיילטער שניט אין דער געבעהר־מוטער איז ניט אזוי שטאַרק און עלאַסטיש, ווי די אַנדערע טיילען פון דער געבעהר־מוטער. אין דער צייט פון שוואַנגערשאַפט, ווען די געבעהר־מוטער ווערט אויסגעצויגען, ווערט דער פערהיילטער שניט זעהר דין און ווען די געבעהר־מוטער פאַנגט אָן זיך איינצוציהען אום אַרויסצושפאַרען דאָס קינד, קען דער פערהיילטער שניט פּלאַצען און פעראורזאַכען דעם טויט פון דער מוטער און פון קינד.

אָט דערפאַר איז די אָנגענומענע מיינונג ביי דאָקטוירים, דאָס איינמאָל א סיזעריען סעקשאָן, אַלע מאָל א סיזעריען סעקשאָן, און א פרוי, וואָס האָט דורכגעמאַכט אזא אָפּעראַציאָן, דאַרף ערשטענס איניגע יאָהר ניט שוואַנגערען און, ווען זי פאַנגט שוין אָן צו שוואַנגערען, דאַרף זי די גאַנצע צייט פון שוואַנגערשאַפט, ספּעציעל אין די לעצטע מאָנאַטען, זיין אונטער

דער אויפזיכט פון אַ דאָקטאָר און די לעצטע פּאָר וואָכען פאר דער ערוואַר-טעטער געבורט דאַרף זי פערברייינגען אין אַ קינדבעטערין׳ס האָספּיטאַל.

אַ „סיזעריען סעקשאָן" איז ניט קיין געפעהרליכע אָפּעראַציאָן, ווען זי ווערט דורכגעפיהרט פון אַן ערפאַהרענעם כירורג אין אַ האָספּיטאַל, און אין דער צייט, ווען ער האַלט עס פאַר נויטיג און ראַטזאַם צו מאַכען די אָפּעראַציאָן. די מעהרסטע מענשען שרעקען זיך אָבער פאַר אַזאַ אָפּעראַ-ציאָן און וועלען ניט געבען זייער צושטימונג דערצו ביז עס ווערט אָפטמאָל צו שפּעט. אויב די פרוי האָט שוין געהאַט אייניגע שטונדען וועהען און איז אויסגעמאַטערט, אָדער אויב זי איז זעהר אָפּגעשוואַכט, אָדער צופיעל מענשען האָבען זי עקזאַמענירט און זייערע הענד זיינען ניט געווען אַסעפּ-טיש ריין, זיינען די אויסזיכטען פון דער פרוי דורכצומאַכען ערפאָלגרייך דיזע אָפּעראַציאָן פיעל שוואַכער.

אין קינדבעט.

באַלד נאָך דער געבורט פון קינד, און אַזוי שנעל ווי די מוטער ווערט אַרומגעוואַשען און אַרומגערייניגט, איז ראַטזאַם איהר צו געבען אַ גלאָז הייסע מילך אָדער אַ גלאָז הייסע טעע אום איהר עטוואָס צו שטאַרקען און צו דערוואַרעמען, ווייל מאַנכע פרויען פיהלען זיך זעהר ערשעפּט און קאַלט. דאַן איז ראַטזאַם צו לאָזען זי רוהען און זיך אויסשלאָפען, ווייל דער פּראָ-צעס פון געבורט ערשעפּט זעהר פיעל דעם קערפּער פון דער געווינערין.

מאַנכע פרויען האָבען מורא צו עסען געוויסע שפּייז-אַרטיקלען אין פערלויף פון די ערשטע אייניגע טעג פון קינדבעט. דיזער שרעק איז אַן אומזיסטער. די פרוי מעג עסען כמעט אַלעס, אויסער פלייש.

אין די ערשטע פּאָר טעג דאַרף די מוטער קריגען פיעל מילך, מילך מיט עטוואָס קאָפע אָדער טעע, זופּ, רייז, אויטמיעל אָדער אַנדערע גרויפּענס אויטמיעל (האָבער-מעהל קאַשע) שיינט צו האָבען אַ גוטע ווירקונג אויף צו סטימולירען די בריסט, זיי זאָלען פּראָדוצירען מעהר מילך. אייער, טאָוסט (צוגעטריקענטע ברויט) און עהנליכע לייכט פערדייליכע שפּייז.

נאָך די ערשטע דריי פיר טעג מעג די געווינערין עסען אַלעס וואָס זי וויל, נאָר צו ביסלאַך און אָפטער. עס איז גלייכער זי זאָל עסען יעדע דריי אָדער פיר שטונדען, און יעדעס מאָל צו ביסלאַך, איידער זי זאָל עסען צוויי אָדער דריי שווערע מאָהלצייטען אין פערלויף פון טאָג. זי דאַרף אָבער

קריגען פיעל מילך מיט קרים (שמאנט), פיעל פוטער, גרויפענס, די זאפט פון אָראנדזשעס (אפעלסינען) און געקאָכטע פרוכט.

עס איז ראטזאם צו געבען דער געווינערין, ארום צוויי טעג נאָך דער געבורט פון קינד, א גרויסע דאָזע קאסטאָר אָיל און נאכהער פאר אייניגע טעג נאָכאנאנד איהר געבען אַן אָפפיהרונגס־מיטעל. אָפטמאָל איז נויטיג איהר צו געבען אַן ענעמא (קאנע), ווייל אזוי לאנג ווי זי ליגט אין בעט קענען איהרע קישקעס ניט טאָן זייער ארבייט ווי עס געהער צו זיין און די פרוי ליידעט פון פערשטאָפּונג.

עס איז אויך ראטזאם, דאָס אין די ערשטע פּאָר טעג נאָך דער געבורט פון קינד זאָל מען צולאָזען וואָס ווענינער געסט, פריינד און גוטע פריינד צו דער מוטער. ביז די מילך קומט אין די בריסט, אין דריי פיר טעג נאָך דער געבורט פון קינד, איז גלייכער, דאָס די מוטער זאָל זיך וואָס וועניגער אויפרעגען. צופיעל אויפרעגונג, צופיעל אנשטרענגונגען און זעהן געסט און אין רעדען מיט זיי, אָדער צופיעל אנשטרענגונג אין אויפפּאסען אויף וואָס עס קומט פאָר אין הויז, שטערט דאָס שאפען מילך אין די בריסט פון דער מוטער.

נאכוועהען.

נאָכוועהען זיינען די וועהען, וואָס די פרוי ליידעט שוין נאָך דעם, ווי דאָס קינד און דאָס „ארט" זיינען געבאָרען געוואָרען. די אורזאכען פון דיזע וועהען זיינען פאָלגענדע:

אין דער צייט פון שוואנגערשאפט ווערט די געבעהר־מוטער צוצויגען און פיעל גרעסער ווי אין א נאָרמאלען צושטאנד. נאָך דער געבורט פון קינד פאנגט אָן די געבעהר־מוטער זיך צוריק איינציהען און אין פערלויף פון אייניגע וואָכען צייט, אויב קיין זאך שטערט ניט, ווערט די געבעהר־מוטער איינגעצויגען צוריק צו איהר פריהערדיגע גרויס.

פרויען, וואָס זויגען זייערע קינדער זיינען זיכערער, דאָס זייער געבעהר־מוטער וועט צוריק איינגעצויגען ווערען צו איהר נאָרמאלען צושטאנד. דאָס זויגען פון קינד סטימולירט די בעוועגונגען פון דער געבעהר־מוטער און העלפט איהר וואָס שנעלער צו ערדייכען איהר נאָרמאלע גרויס.

דאָס צוזאמענציהען זיך פון דער געבעהר־מוטער געהט צו אין די מעהרסטע פעלע אונבעמערקט, דאָס הייסט, די פרוי זעלבסט פיהלט ניט קיין שום וועהען. מאנכע פרויען זאָגען, דאָס ווען זיי נעהמען דאָס קינד

צו דער ברוסט, פיהלען זיי שמערצען אין זייער געבעהר־מוטער. דאָס איז דערפאַר, וואָס דאָס זויגען פון קינד סטימולירט די געבעהר־מוטער און יע-נע ציהט זיך צוזאַמען פיעל שטאַרקער ווי פריהער. דיזע שטאַרקע צוזאַ-מענציהונגען פון דער געבעהר־מוטער פעראורזאַכען די שמערצען.

אין מאַנכע פעלע ווערען ביסלאַך בלוט אין דער געבעהר־מוטער פער-גליווערט. ווען דאָס פּאַסירט זוכט די געבעהר־מוטער דאָס ארויסצושפּאַ-רען און די שטאַרקע צוזאַמענציהונג פון די מוסקולען פון דער געבעהר־מו-טער פעראורזאַכט די שמערצען, וואָס מיר רופען נאָכוועהען.

נאָכוועהען קענען אויך פעראורזאַכט ווערען אפילו ווען עס געפינט זיך ניט קיין פערגליווערטע שטיקער בלוט אין דער געבעהר־מוטער. אין אזאַ פאַל קומט עס פּשוט דערפון, וואָס דאָס געוועהנליכע צוזאַמענציהען פון די מוסקולען פון דער געבעהר־מוטער זיינען צו שטאַרק און דאָס פעראור-זאַכט די שמערצען.

אין די מעהרסטע פעלע, ווען די פרוי האָט שוין געהאַט איינינגע קינ-דער, געפינט דער דאָקטאָר פאַר נויטיג צו געבען דער פרוי אַ געוויסע מעדי-צין, וואָס העלפט האַלטען די מוסקולען פון דער געבעהר־מוטער אין אַ צו-שטאַנד פון צוזאַמענגעצויגענהייט. דאָס פערהיט די אָנזאַמלונג פון בלוט אין דער געבעהר־מוטער און פערהיט אָפט פון נאָכוועהען.

ווען אַ פרוי דאַרף אויפשטעהן פון קינדבעט.

ווי לאַנג דאַרף אַ פרוי פערבלייבען אין קינדבעט? איז אַ וויכטיגע פראַגע, וואָס פיעלע געווינערינס פרעגען. מאַנכע פרויען שטעהען אויף פון קינדבעט אין איינינגע טעג נאָך דער געבורט פון קינד און פאַנגען גלייך אָן צו טאָן הויז־ארבייט. אַנדערע פרויען פערבלייבען איינינגע וואָכען אין בעט. דאָס זיינען צוויי עקסטרעמען און ביידע פעלע זיינען שעדליך.

דאָס פערבלייבען אין בעט ערמעגליכט צו ערפילען אַ דאָפּעלטע אויפ-גאַבע. ערשטענס, צו ערלויבען דער פרוי זיך אויסצורוהען און צו זאַמלען פרישע כוחות, וואָס זי האָט פערלאָרען בעת דאָס קינד איז געבאָרען גע-וואָרען און צווייטענס צו געבען אַ געלעגענהייט דער געבעהר־מוטער צוריק־צוגעהן צו איהר נאָרמאַלען צושטאַנד. אויב די פרוי שטעהט אויף צו פריה פון בעט און פאַנגט אָן צו טאָן הויז־ארבייט האָט זי קיין געלעגענהייט ניט אָנצוזאַמלען פרישע כוחות און אין דער זעלבער צייט שטערט זי דער גע-בעהר־מוטער צוריקצוגעהן צו איהר נאָרמאַלען צושטאַנד. אויב די געבעהר-

מוטער בלייבט צו גרויס ווערט זי געוועהנליך פעררוקט ניט אין ריכטיגען פלאַץ, צופיעל פאָראויס, אהינטער אָדער צו דער זייט און דאָס פעראורזאַכט דער פרוי שפעטער פיעל ליידען און אונאַנגענעהמליכקייט.

אויב די פרוי בלייבט צו לאַנג ליגען אין בעט שטערט דאָס אויף דער געבעהר־מוטער צוריקצוגעהן צו איהר נאָרמאַלען צושטאַנד און די פרוי ליי־דעט שפעטער דערפון.

דאָס בעסטע פאַר אַ פרוי אין קינדבעט איז ניט צו ליגען פלאַך אויפ'ן רוקען, נאָר אויף דער רעכטער אָדער דער לינקער זייט, בייטענדיג די פאָ־זיציע פון צייט צו צייט. פון זעקסטען טאָג אָן דאַרף אַ פרוי פערברייגגען אַ שטונדע אין דער פריה, אַ שטונדע נאָכמיטאָג, און אַ טייל פון דער נאַכט ליגענדיג אויפ'ן בויך, מיט'ן פּנים אַרונטער. דאָס איז צו פערהיטען, דאָס די געבעהר־מוטער, וועלכע איז נאָך גרויס און שווער, זאָל ניט צופיעל פאַלען צום רוקען.

אין דער זעלבער צייט, אָנפאַנגענדיג פון זעקסטען טאָג, דאַרף מען אונטערלעגען נאָך קישענס אונטער דער געווינערין, אום זי זאָל אויסקומען אין אַ האַלב־זיצענדער פּאָזע, און פון נייטען טאָג מעג זי זיך שוין אויפ־זעצען אין בעט אָדער אויף אַ טשער (שטול) פאַר אייניגע שטונדען נאָכאַ־נאַנד. פון צעהנטען טאָג אָן מעג זי שוין אַרומגעהן אין הויז.

דאָס מיינט אָבער ניט, אַז אין צעהן טעג נאָך דער געבורט פון קינד איז די געבעהר־מוטער שוין צוריק ווי געוועזן פאַר דער שוואַנגערשאַפט. עס געדויערט אייניגע וואָכען אָדער מאָנאַטען איידער דאָס פּאַסירט. מען דאַרף פון צייט צו צייט אונטערזוכען די פרוי אום אויסצוגעפינען צו אַלעס געהט אין אָרדענונג.

אַרום צוועלפטען טאָג נאָך דער געבורט פון קינד דאַרף מען מאַכען די ערשטע אונטערזוכונג און פון דאַן אָן דאַרף דער דאָקטאָר אונטערזוכען די פרוי יעדע וואָך פאַר אייניגע וואָכען נאָכאַנאַנד. אויב דאָס ווערט גע־טאָן קען דער דאָקטאָר בעצייטענס ענטדעקען אַן אַבנאָרמאַליטעט אין דער געבעהר־מוטער און ער קען העלפען פערהיטען, דאָס די געבעהר־מוטער זאָל ניט פערבלייבען אין אַן אַבנאָרמאַלע פּאָזע. אויב אָבער דער דאָקטאָר אונ־טערזוכט ניט די פרוי ביז אייניגע וואָכען אָדער מאָנאַטען נאָך דער קינד־בעט נעהמט די געבעהר־מוטער אָפטמאָל אָן אַן אונגאָרמאַלע פּאָזע, זי געהט ניט צוריק צו איהר נאָרמאַלען צושטאַנד, בלייבט גרעסער און שווערער, ווי

געוועהנליך און פאַלט צו איין זייט, פאַראויס אָדער אונטערוויילעכס, און מיט דער צייט פאַנגט אָן די פרוי זעהר פיעל צו ליידען דערפון.

צו שווערע ארבייט אין די ערשטע פאַר וואָכען נאָך דער געבורט פון קינד שטערען דער געבעהר־מוטער צוריק צו געהן צו איהר נאָרמאַלען צו־שטאַנד.

ווי לאַנג דאַרף אַ פרוי נאָך איהר קינדבעט שטעהן אונטער דער אויפ־זיכט פון אַ דאָקטאָר?

דאָס ווענדעט זיך אָן דער לאַגע, אין וועלכע די פרוי געפינט זיך. די מעהרסטע פרויען דאַרפען פאַר דריי מאָנאַטען צייט שטעהן אונטער דער אויפזיכט פון אַ דאָקטאָר. פאַר מאַנכע פרויען איז זעקס מאָנאַטען ניט צופיעל.

פרויען, וואָס זויגען אַליין זייערע קינדער, קריגען ניט צוריק זייער צייט (מענסטרואַציע) ביז איינִיגע מאָנאַטען נאָך דער קינדבעט. עס איז ווערט דאָ נאָך אַ מאָל צו בעמערקען, דאָס די דירעקטע שייכות צווישען דער מענסטרואַציע און דער פעריאָדישער פערלוסט פון אייערלאַך (אָוויא), וואָס קומט פאָר אין אַ פרוי, איז נאָך ביז היינט צו טאָג ניט גענוי בעוואוסט.

די אָנגענומענע מיינונג איז, אַז דאָס בלוט, וואָס זאַמעלט זיך אָן יעדען מאָנאַט אין דער געבעהר־מוטער, איז מיט דעם צוועק צו שאַפען אַ גוטען באָדען פאַר דער בעפרוכטעטער איי, אויב אַזעלכע קומט אריין אין דער געבעהר־מוטער און צו מאַכען לייכטער און זיכערער דעם אָנפאַנג פון שוואַנגערשאַפט. אויב די שוואַנגערשאַפט קומט ניט פאָר, דאַן פערלאָזט דאָס אָנגעזאַמעלטע בלוט די געבעהר־מוטער.

דאָס אָנגעזאַמעלטע בלוט איז דאַרום נויטיג פאַר דער שוואַנגערשאַפט, און אַזוי שנעל ווי די שוואַנגערשאַפט פאַנגט זיך אָן, הערען די מענסטרוא־ציעס אויף.

נאָך דער קינדבעט, אַזוי שנעל ווי די געבעהר־מוטער גרייכט צוריק איהר פריהערדיגע גרויס (אָפטמאָל נאָך פריהער), ווערט דער פראָצעס, וואָס איז פאָרגעקומען אין דער געבעהר־מוטער זייט דעם אָנפאַנג פון שוואַנגער־שאַפט פערפאָלקאָמט. די געבעהר־מוטער איז צוריק אין דעם זעלבען צו־שטאַנד, ווי זי איז פריהער געוועזן. שוואַנגערשאַפט איז ווידער מעגליך און די מענסטרואַציעס פאַנגען זיך ווידער אָן.

ניט אין אַלע פרויען קעהרען זיך אום די מענסטרואַציעס אין דער זעל־בער צייט נאָך דער קינדבעט. די מעהרסטע פרויען קריגען צוריק זייער „צייט“ אין פון צוויי ביז דריי מאָנאַטען נאָך דער קינדבעט. פרויען, וואָס זויגען ניט זייערע קינדער, קריגען אָפטמאָל זייער ערשטע מענסטרואַציע פיר אָדער אכט וואָכען נאָך דער קינדבעט. פרויען, וואָס זויגען יע זייערע קינדער זיינען א לענגערע צייט „ריין“. מאַנכע פרויען קריגען ניט זייער „צייט“ ביז אכט אָדער ניין מאָנאַטען, אָדער זאָגאַר א יאָהר נאָך דער קינד־בעט, אויב זיי זויגען זייערע קינדער אַזוי לאַנג.

עס זיינען דאָ פרויען, וואָס בלייבען ריין פון מענסטרואַציע אַזוי לאַנג ווי זיי זויגען זייערע קינדער און, ניט וועלענדיג שוואַנגערען נאָך אַמאָל אַזוי שנעל, זויגען זיי דאָס קינד א לאַנגע צייט (מעהר ווי א יאָהר). אין מאַנכע פעלע פיהרט אַזאַ זויגען צו ערנסטע רעזולטאַטען. דאָס זויגען פון קינד ווירקט אויף דער געבעהר־מוטער זי זאָל ווערען מעהר איינגעצויגען און קלענער. אויב דיזער איינפלוס ווערט פאַרטגעזעצט פאַר א לאַנגע צייט ווערט די געבעהר־מוטער איינגעשרומפּפען און הערט אויף צו פונקציאָנירען. דער רעזולטאַט איז, אז דאָס פיהרט צו א פריהצייטיגע קלימאַקטעריע, אָדער ענדערונגס־פּעריאָדע אין׳ם לעבען פון דער פרוי (וועגען דער קלימאַק־טערישער פּעריאָדע און איהר בעדייטונג וועלען מיר רעדען אין א בעזונדער קאַפּיטעל).

דורכשניטליך דאַרף די מוטער זויגען איהר קינד פון אכט ביז צעהן מאָנאַטען און אונטער אַזעלכע אומשטענדען וועט די פרוי בלייבען ריין פון פיר ביז אכט מאָנאַטען איידער די מענסטרואַציעס וועלען זיך צוריקקעהרען.

עס איז אָבער אַטעות צו גלויבען, דאָס אַזוי לאַנג ווי די פרוי איז „ריין“ איז זי בעוואָרענט געגען שוואַנגערשאַפט. מאַנכע פרויען, וואָס דענקען אַזוי פאַנגען אָפטמאָל אָן צו שוואַנגערען איינינגע מאָנאַטען נאָך דער קינד־בעט, ווען זיי זיינען נאָך ריין און האַלטען נאָך אין זויגען זייערע קינדער. אין אַזעלכע פעלע בלייבען די פרויען נאַטירליך ריין שוין ביז איבער דער צווייטער קינדבעט.

מיסגעבורטען — מפּילס.

ווען דאָס קינד פאַנגט זיך אָן צו ענטוויקלען אין דער געבעהר־מוטער איז עס בלויז א קלייניגקע בעפרוכטעטע אייעלע, וואָס איז צוגעקלעפּט צו א טייל פון דער אינערליכער הויט אין דער געבעהר־מוטער. ערשט נאָך

דריי מאָנאַטען שוואַנגערשאַפט ענטוויקעלט דאָס אייעלע ארום זיך א „זאַק“, וואָס ווערט צוגעקלעפּט צו דער גאַנצער אינערליכער הויט פון דער געבעהר־מוטער.

פון דאַן אָן איז די שוואַנגערשאַפט אזוי פעסט איינגעוואָרצעלט, דאָס אין פאַל פון א מיסגעבורט אָדער מפיל, געהט די געבעהר־מוטער דורך דעם זעלבען פּראָצעס, ווי ביי א נאָרמאַלע געבורט פון א קינד. אָבער ביז דאַן איז דאָס אייעלע נאָך ניט גענוג בעפעסטיגט און די שוואַנגערשאַפט קען פון פיעלע און פערשיידענע אורזאַכען איבערגעריסען ווערען.

אין מיסגעבורטען, וואָס קומען אויף א „ספּאָנטיינעם“ אופן, און ווע־רען ניט ארויסגערופען דורך קינסטליכע מיטלען, שטאַרבט דאָס קינד, אָדער „פּיטום“, ווי דאָס ווערט דאַן גערופען, און טויטערהייד דינט עס ווי א פּרעמדער געגענשטאַנד אין דער געבעהר־מוטער. יעדער פרעמדער געגענ־שטאַנד אין דער געבעהר־מוטער סטימולירט, וועקט, די מוסקולען פון דער געבעהר־מוטער און יענע ציהען זיך צוזאַמען, פּונקט ווי אין דער צייט, ווען דאָס קינד דאַרף געבאָרען ווערען, און זיך צוזאַמענציהענדיג שפּאַרען זיי ארויס אַלעס, וואָס געפינט זיך אין דער געבעהר־מוטער.

די אורזאַכען פון מיסגעבורטען זיינען פיעלע. אין א גרויסע צאָהל פעלע קומט עס דערפון, וואָס אין דער ענטוויקלונג פון דער בעפרוכטעטער „אָוואום“ (איי) קומט פאָר אירגענד וועלכע אבנאָרמאַליטעט דורך וועלכע עס וואָלט זיך ניט געקענט ענטוויקלען א געזונד און נאָרמאַל קינד, אויב די שוואַנגערשאַפט וואָלט פאַרטגעזעצט געוואָרען.

א גרויסע צאָהל מיסגעבורטען זיינען א רעזולטאַט פון א קראַנקהאַפ־טען צושטאַנד אין דער געבעהר־מוטער אָדער אין דער מוטער זעלבסט. סיפיליס איז איינע פון די אורזאַכען פון צו אָפטע מיסגעבורטען. האַרץ־און נירען־קראַנקהייט אין דער מוטער רייסען אָפט איבער די שוואַנגער־שאַפט. אַזעלכע קראַנקהייטען ווי טייפויד פיבער, סקאַרלעט פיבער, דיפ־טעריא און עהנליכע קראַנקהייטען, אין וועלכע דער מוטער'ס בלוט ענט־האַלט גיפטען, וואָס דיזע קראַנקהייטען שאַפען, פערגיפטען אויך דאָס נאָך ניט ענטוויקעלטע קינד און טויטען עס.

אין די מעהרסטע פעלע איידער די מיסגעבורט קומט פאָר ליידעט די פרוי פון שמערצען אין קרייץ און אין די אונטערשטע טייל פון בויך. זי בלוטעט אויך, אָפט זעהר פיעל.

יעדע פרוי, אין די ערשטע וואָכען פון שוואַנגערשאַפט, אויב זי בלו־טעט און ליידעט שמערצען אין קרייץ אָדער אין די אונטערשטע טייל פון בויך, איז אין געפאַהר צו האָבען אַ מיסגעבורט. דיזע געפאַהר קען פאָראי־בערגעהן און די שוואַנגערשאַפט קען פאָרטגעזעצט ווערען.

אָבער ווען דאָס בלוטען איז זעהר שטאַרק און די פרוי ליידעט אויך פון קרעמפּפען אין די אונטערשטע טייל בויך איז אַ מיסגעבורט כמעט אונ־פערמיידליך.

פרויען, וועלכע האָבען געהאַט אייניגע מיסגעבורטען, דאַרפען דורכ־מאַכען אַ גענויע אונטערזוכונג פון אַ דאָקטאָר, אום גוט צו מאַכען יעדען פעהלער, וואָס מען קען נאָר ענטדעקען אין איהר קערפּער. אין מאַנכע פרויען איז די געבעהר־מוטער זעהר עמפּפינדליך און די קלענסטע אויפרייצונג פער־אורזאַכט אַ מיסגעבורט. אַזעלכע פרויען דאַרפען זיך צוריקהאַלטען פון גע־שלעכטליכען פערקעהר פאַר דער גאַנצער צייט פון שוואַנגערשאַפט. מאַנ־כע פרויען דאַרפען זיך צוריקהאַלטען פון שווערע ארבייט, ספּעציעל אין דער צייט, ווען זיי וואָלטען געהאַט זייער „צייט” אין פאַל זיי וואָלטען ניט גע־שוואַנגערט. אין מאַנכע פעלע, וואו קיין אַנדער זאַך העלפט ניט, מוז די פרוי אָפּט פערברייגגען אין בעט די גרעסטע טייל פון די שוואַנגערשאַפט, ווייל די קלענסטע אַנשטרענגונג פיהרט צו אַ מיסגעבורט.

ווען די סימנים פון אַ מעגליכע מיסגעבורט צייגען זיך, דאָס הייסט, אויב די פרוי פאַנגט אָן צו בלוטען, דאַרף זי גלייך זיך לייגען אין בעט און פערבלייבען רוהיג. אויב זי האָט שמערצען אין קרייץ אָדער אין בויך, דאַרף זי שיקען נאָך אַ דאָקטאָר. דער דאָקטאָר וועט איהר געבען עטוואָס צו שטילען די שמערצען.

אויב דאָס בלוטען איז ניט מעהר, ווי אין דער צייט פון איהר מענ־סטרואַציע, איז די געפאַהר פון אַ מיסגעבורט נאָך ניט אַזוי גרויס. דאָס בלייבען רוהיג אין בעט פאַר אַ קורצע צייט און די מעדיצין, וואָס דער דאָק־טאָר גיט צו שטילען די שמערצען און אויך אָפּשטעלען דאָס צוזאַמענציהען זיך פון די געבעהר־מוטער מוסקולען, וועט זיין גענוג אָפּצושטעלען דאָס בלוטען און די געפאַהר פאַר אַ מיסגעבורט געהט פאָראיבער.

אויב אַנשטאָט צו פאָראיבערגעהן ווערט דאָס בלוטען נאָך שטאַרקער און די פרוי פאַנגט אָן צו ליידען פון קרעמפּפען איז עס אַ בעווייז, דאָס די מיסגעבורט ווערט אונפערמיידליך און דער דאָקטאָר דאַרף דאַן ענטשיידען

וועגען אויסרייניגען די געבעהר־מוטער, אָדער צו נעהמען שריטע, וועלכע זאָלען העלפען די געבעהר־מוטער זי זאָל אַליין זיך ערליידיגען.

ווי גרויס עס זאָל ניט זיין די צאָהל פון דיזע מיסגעבורטען, וואָס קומען ספּאָנטאַן, פון זיך אַליין, איז זי אָבער זעהר קליין אין פערגלייך מיט דער ריזיגער צאָהל, וואָס ווערען פעראורזאַכט אויף אַ קינסטליכען אופן פון פרויען, ווייל זיי ווילען ניט האָבען קיין קינדער, אָדער זיינען ניט אימשטאַנדע צו ערציהען נאָך קינדער.

דאָס געזעץ פערוועהרט אַ דאָקטאָר צו פעראורזאַכען אַ מיסגעבורט אָדער מפּיל סיידען ער האָט דערצו זעהר גוטע גרינדע. צו מיט רעכט אָדער אונרעכט, דאָס געזעץ ערלויבט ניט דעם דאָקטאָר אונטערצוברעכען אַ שוואַנגערשאַפט בלויז דערפאַר, וואָס די פרוי וויל ניט שוואַנגערען. דאָס געזעץ פערוועהרט אויך דעם דאָקטאָר עפענטליך צו פערשפּרייטען אויסקינפטע וועגען דעם ווי אויסצומיידען שוואַנגערשאַפט.

דער רעזולטאַט איז, דאָס אונצעהליגע פרויען, אויב ניט די מעהרסטע פרויען זוכען אויסצוהיטען זיך פון שוואַנגערשאַפט און, ווען דאָס געלינגט זיי ניט, זוכען זיי פּטור צו ווערען פון זייער שוואַנגערשאַפט אַזוי שנעל ווי זיי געפינען אויס, דאָס זיי זיינען „אריינגעפאַלען". אַן אַנשטענדיגער דאָקטאָר, וועלכער היט זיין נאָמען און זיין רעפּוטאַציע, וועט זיך ניט אונטערנעהמען צו אונטערצוברעכען אַ שוואַנגערשאַפט. די פרוי, וואָס זוכט פּטור צו ווערען פון איהר שוואַנגערשאַפט אום יעדען פּרייז, ווענדעט אָן דארום אַליין געוויסע מיטלען, וואָס זי קריגט בסוד פון שכנות און בעקאַנטע, וועלכע זיינען שוין ערפאַהרען אין דיזער הינזיכט, אָדער זי ווענדעט זיך צו איינעם פון די דאָקטוירים, וועלכע זיינען פּראָפעסיאָנעלע „אבאָרשעניקעס".

מיר האָבען שוין פריהער בעמערקט, דאָס אַן אַנשטענדיגער דאָקטאָר, ביי וועמען זיין נאָמען און רעפּוטאַציע זיינען טייער, וועט זיך ניט אָננעהמען צו אונטערברעכען אַ שוואַנגערשאַפט, ווייל דאָס געזעץ ערלויבט דאָס ניט. די מעהרסטע פון די, וואָס טוען דאָס יע, בעלאַנגען דארום צום צווייטען קלאַס דאָקטוירים און אַזעלכע זיינען געוועהנליך ניט כירורגיש ריין געננוג אין זייער אומגאַנג מיט זייערע פּאַציענטען. דער רעזולטאַט איז, דאָס פיעלע פרויען ווערען ערנסט קראַנק און אַ היבשע צאָהל פון זיי שטאַרבען.

מיר ווילען זיך דאָ ניט אַריינלאָזען אין דער פראַגע וועגען געבורט־קאָנטראָל, אָדער וועגען דאָס רעכט פון דער פרוי ניט צו שוואַנגערען, ווען זי וויל ניט. מיר ווילען בלויז שטאַרק בעטאָנען, דאָס אַן „אבאָרשען", דאָס

אונטערברעכען פון שוואנגערשאפט אין אַן ערנסטע אָפּעראציאָן, ווען עס ווערט דורכגעפיהרט פון אַ פעהיגען דאָקטאָר און אונטער כירורגיש-אַסעפּ-טישע בעדינגונגען. קרימינעלע „אבאָרשענס", וואָס ווערען דורכגעפיהרט פון פּראָפעסיאָנעלע אבאָרשעניקעס אָדער פון די פרויען זעלבסט, זיינען לע-בענס-געפעהרליך פאַר דער פרוי. אַ גרויסע צאָהל פון דיזע פרויען שטאַר-בען, און אַ פיעל, פיעל גרעסערע צאָהל בלייבען קראַנקע, צובראָכענע שאַר-בענס אויף זייער גאַנצען לעבען.

קלימאַקטעריע — „מענאָפּאָז".

(די ענדערונגס-פעריאָדע.)

יעדעס לעבעדיגע בעשעפעניש, יעדע פלאַנצע און יעדע חיה מאַכט דורך פיר בעשטימטע פעריאָדען אין לעבען. די ערשטע פעריאָדע איז די יו-גענד, די צווייטע איז די בליהונגס-פעריאָדע, די דריטע איז די פעריאָדע פון רייפקייט און די פערטע איז די פעריאָדע, וואָס ציהט זיך פון דער צייט, ווען די רייפקייט ענדיגט זיך ביז צום טויט.

מאַנכע פלאַנצען מאַכען דורך דיזען קרייז יעדען יאָהר. ווינטער-צייט זיינען זיי ניט פאָלקאָמען טויט, נאָר זיי קעהרען זיך צוריק צו זייער צו-שטאַנד פון יוגענד, איידער זיי האָבען געבליהט. פריהלינג-צייט איז זיי-ער בליהונגס-צייט. זומער-צייט זיינען זיי רייף און טראָגען זייער פרוכט, און אין הערבסט מאַכען זיי דורך די פערטע פעריאָדע, ווען זיי קענען מעהר קיין פרוכט ניט שאַפען און זיי שטאַרבען אָפּ.

די זעלבע פיר פעריאָדען מאַכען אויך דורך די מענשען, מענער אַזוי גוט ווי פרויען, נאָר ביי פרויען זיינען דאָ דייטליכע אויסערליכע סימנים, וועג-ווייזערס אויף די צווישען-וועגען, ווען איין פעריאָדע ענדיגט זיך און אַ צווייטע פאַנגט זיך אָן.

די ערשטע פעריאָדע אין'ם לעבען פון דער פרוי איז די פעריאָדע פון קינדהייט, די יאָהרען פון דער מיידעל ביז זי פאַנגט אָן צו מענסטרואירען. דיזע יאָהרען קענען בעצייכענט ווערען אַלס די יוגענד-פעריאָדע פון דער פרוי.

ווען די ערשטע מענסטרואַציעס בעווייזען זיך איז עס א דייטליכער סימן, דאָס די יוגענד־פּעריאָדע האָט זיך געענדיגט און די בליהונג־פּע-ריאָדע פאַנגט זיך אָן, די פּעריאָדע פון געשלעכטליכער רייפקייט.

די דריטע פּעריאָדע אין׳ם לעבען פון א פרוי איז די פּעריאָדע פון פּרוכטבארקייט, די צייט, וואָס זי קען האָבען קינדער. דיזע פּעריאָדע פאַנגט זיך אָן מיט דער הייראַט און ענדיגט זיך מיט דער מענאָפּאָוז, אָדער קלימאַקטעריע, וועלכע מיר וועלען יעצט בעשרייבען.

די פערטע פּעריאָדע איז די צייט, ווען די פרוי האָט שוין דורכגע-מאַכט איהר ענדערונגס־פּעריאָדע און האָט שוין אויפגעהערט צו האָבען איהרע מענסטרואַציעס.

דער אויסערליכער סימן פון דער קלימאַקטעריע איז דאָס אויפהע-רען די מאָנאַטליכע מענסטרואַציעס. די אָוואַרים, אָדער אייער־שטעק, הערען אויף אַרויסצושיקען יעדען מאָנאַט אַן „אָוואום„ אָדער איי, די גע-בעהר־מוטער הערט אויף צו פונקציאָנירען אַלס פּלאַץ, וואו דיזע אייער-לאַך דארפען זיך ענטוויקלען, דאָס מאָנאַטליכע אָנקלייבען זיך פון בלוט אין דער געבעהר־מוטער איז דארום שוין אוננוצליך און עס הערט אויף. דאָס איז אָבער ניט די איינציגע ענדערונג, וואָס קומט פאָר אין דער פרוי. די פיינע „ווייבליכע“ שטריכען, וואָס כאַראַקטעריזירען א פרוי, פערשווינ-דען ביסלעכווייז. דער קערפּער ווערט פולער, די געזיכטס־שטריכען ווע-רען אָן זייער פיינקייט, אין גאַנצען קערפּער פון דער פרוי קומט פאָר א וויכטיגע ענדערונג. אָבער דיזע ענדערונג קומט ניט פּלוצלינג. אין מאַנכע פרויען הערען די מענסטרואַציעס אויף מיט איין מאָל, אָבער אין די מעהרסטע פרויען ווערען זייערע מענסטרואַציעס אונרעגעלמעסיג, זעל-טענער, ביז זיי פערשווינדען אין גאַנצען.

מאַנכע פרויען בלוטען מעהר ווי געוועהנליך אין דיזער צייט, און זיי טוען גאָרניט צו דעם, ווייל זיי דענקען, דאָס אַזוי דארף זיין. דאָס איז א טעות. א פרוי, וואָס בלוטעט צופיעל אין דער צייט פון איהר מענאָפּאָוז, דארף זיך לאָזען אונטערזוכען פון אַדאָקטאָר. עס איז זעהר מעגליך, דאָס זי זאָל ליידען פון א זעהר ערנסטע קראַנקהייט.

די איבערגאנגס־פּעריאָדע דויערט אָפטמאָל מאָנאַטען אָדער יאָהרען. אין פערלויף פון דיזער צייט ליידען מאַנכע פרויען פון פּעריאָדישע היץ און קעלט כוואליעס. אָפטמאָל בעשלאָגט זיי א היץ אויף א ווײלע און דאַן לויפט זיי דורך א קעלט איבערן גאַנצען קערפּער. דיזע היץ און קעלט אַטאַקעס האַלטען אָן ניט לאַנג, זיי זיינען אָבער זעהר אונאַנגענעהם און פעראורזאַכען דער פרוי פיעל אַנגסט.

מאַנכע פרויען ליידען פון פערשיידענע נערוועזע מאַניפעסטאַציעס. עס שיינט זיי, דאָס זיי האָבען שמערצען און וועהטאָגען אין פערשיידענע טיילען פון קערפּער, און א גענויע אונטערזוכונג צייגט ניט קיין שום אור־זאַכע פאַר אַזעלכע שמערצען. די איינציגע ערקלערונג איז, אַז דאָס וויכ־טיגע ענדערונגען קומען פאָר אין גאַנצען קערפּער פון דער פרוי און איי־דער דער קערפּער פאַסט זיך צו, צו די נייע אומשטענדען זיינען פיעלע שרייפּעלאַך פון דעם קערפּער־מאַשין אויסער אָרדענונג.

ווען קומט דיזע פּעריאָדע אין'ם לעבען פון דער פרוי?

ניט אַלע פרויען פערלירען זייער „צייט" אין די זעלבע יאָהרען. דורכשניטליך, אין אונזער מיטעלמעסיגען קלימאַט, קומט פאָר דיזע ענדע־רונג אין פרויען צווישען 40טען און 45טען יאָהר. אויב דאָס קומט פאָר אין א פרוי, וואָס איז אינגער פון 40 יאָהר, רופען מיר עס א פריהצייטיגע קלימאַקטעריע. אויב עס קומט פאָר אין א פרוי ערשט נאָך 50טען יאָהר, רופען מיר עס א פערשפּעטיגטע קלימאַקטעריע.

א פריהצייטיגע קלימאַקטעריע ווערט אַרויסגערופען אויף א קינסט־ליכען אופן אין פרויען, ביי וועמען מען האָט דורך אַן אָפּעראַציאָן אויס־געשניטען די אָוואַריס (אייער־שטעקע), אָפט אויך אין פרויען, וואָס זויגען צו לאַנג זייערע קינדער. פרויען, וואָס ליידען פון ערנסטע קראַנקהייטען, וואָס גראָבען אונטער זייער געזונד, פערלירען פריה זייערע מענסטרוא־ציעס. פרויען, וואָס זיינען געבאָרען און ערצויגען אין א טראָפּישען קלי־מאַט, ווערען זעהר פריהצייטיג און קריגען זעהר פריה זייער ענדערונגס־פּעריאָדע. מאַנכע פרויען, וועלכע האָבען אָפט קינדער, יעדעס יאָהר א קינד, שעפּען שנעל אויס זייער קוואַל פון פרוכטבאַרקייט און קריגען זיי־ער קלימאַקטעריע זעהר פריה.

מאַנכע פרויען ערוואַרטען צו ליידען פון אַלערליי קראַנקהייטען אין פערלויף פון דיזער איבערגאַנגס־פּעריאָדע, און אויב זיי ווערען קראַנק, פער־

נאָכלעסיגען זיי די קראַנקהייט דענקענדיג, אַז דאָס איז אַ טייל פון דער איבערגאַנגס־פּעריאָדע.

עס איז דאָרום ווערט צו בעטאָנען, דאָס די איבערגאַנגס־פּעריאָדע איז אַ פיזיאָלאָגישע ערשיינונג, וואָס איז ניט פערבונדען מיט קיינע קראַנק־הייטען. אויב די פרוי ליידעט פון אירגענד וועלכע קראַנקהייט, ספּעציעל ווען זי ליידעט פון אַ צו אָפטען אָדער צו גרויסען בלוט־פלוס, דאַרף זי זיך אַזוי שנעל ווי מעגליך לאָזען אונטערזוכען פון אַ דאָקטאָר.



דאס קינד.

דאס קינד.

די ענטוויקלונג פון קינד אין דער געבעהר־מוטער.

די ענטוויקלונג פון מענשען אין דער געבעהר־מוטער איז איינע פון די וואונדערבארסטע פאסירונגען, מיט וועלכע מיר בעגעגענען זיך. אנ־פאנגענדיג מיט א פעראייניגונג פון צוויי קליינינקע, מיקראסקאפישע צע־לען ענטוויקעלט זיך פון זיי א קינד, וועמען'ס קערפער־געבוי איז מעהר קאמפליצירט, ווי אירגענד וועלכע מאשין, וואס מענשליכע הענד קענען שאפען. און נאך מעהר, די צוויי קליינינקע צעלען, וואס שיינען צו זיין אזוי איינפאך, ענטהאלטען אין זיך און גיבען איבער צום קינד, וואס ענט־וויקעלט זיך פון זיי, ניט נאר די פארמע פון קערפער און דעם אלגעמיי־נעם פלאן, אויף וועלכען דער קערפער איז געבוים, נאר אויך העכסט פיינע כאראקטעריסטישע שטריכען, קאליר פון די אויגען און פון די האר. די פארמע פון דער נאז און אין די מעהרסטע פעלע אויך גייסטיגע און מא־ראלע פעהיגקייטען.

ווי אזוי דאס איז מעגליך, ווי אזוי די צוויי קליינינקע צעלען פון דעם מאן און דער פרוי קענען ענטהאלטען אזוי פיעל אין זיך און דאס אלעס איבערגעבען צו קינד, וואס ענטוויקעלט זיך פון זיי, דאס קען קיי־נער ניט ערקלעהרען. דער פאקט איז אבער, אז דאס פאסירט ניט נאר ביי מענשען, נאר אויך ביי אלע אנדערע חיות.

איידער מיר וועלען איבערגעהן צו בעטראכטען דאס קינד פון דעם מאמענט, ווען עס ווערט געבארען און וואס מען דארף מאן פאר דעם גע־פינען מיר פאר גוטיג אין דיזען קאפיטעל צו געבען א קורצען איבערבליק איבער דער ענטוויקלונג פון'ם קינד אין דער געבעהר־מוטער, פון דעם מא־מענט, ווען שוואנגערשאפט פאנגט זיך אן ביז דאס קינד ווערט געבארען.

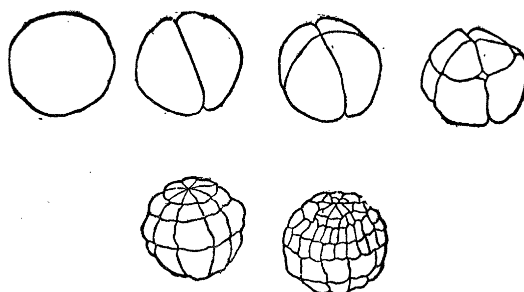
מיר האָבען שוין ביי א פריהערדיגע געלעגענהייט ערקלעהרט, דאָס אום שוואנגערשאפט זאָל זיך אָנפאנגען איז נויטיג, דאָס צוויי ספּעציעלע קערפּער־צעלען — איינע פון דער פרוי און די צווייטע פון מאן — זאָלען זיך פעראייניגען. אין די אייערשטעקע פון דער פרוי געפינען זיך הונדער־טע טויזענדע אזעלכע צעלען (אָווא). דער מאן פערמאָגט מיליאָנען פון זיינע ספּעציעלע צעלען (ספּערמאטאָזאָא), אָבער בלויז ווען צוויי צעלען — די מענליכע און די ווייבליכע — פעראייניגען זיך, פאנגט זיך אָן פון זיי צו ענטוויקלען א קינד. איינציגווייז זיינען דיזע צעלען מאכטלאָז און שטארבען אָפּ מיט דער צייט.

דאָס בילד צייגט דיזע צוויי צעלען, ווען זיי זיינען בעזונדער. די פעראייניגונג, ווי מיר האָבען שוין אין א פריהערדיגען קאפּיטעל ער־קלעהרט, קומט פאָר אין דער רעהר, וואָס פיהרט פון איינעם פון די צוויי אייערשטעקע אין דער פרוי צו דער געבעהר־מוטער. די פעראייניגונג קומט פאָר אויף פאָלגענדען אופן:

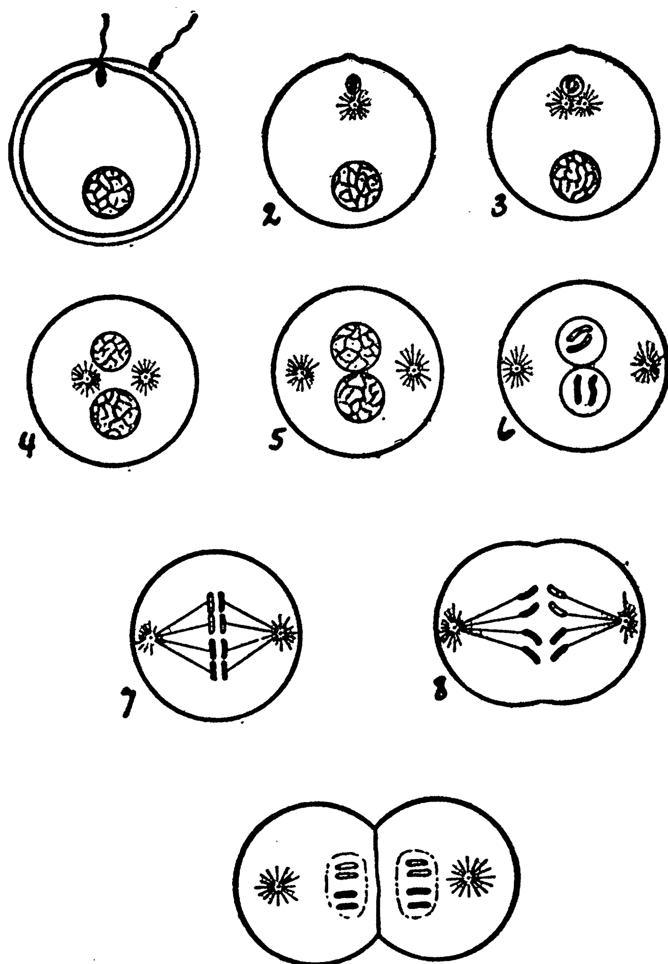
אויף א פּלאץ אין דער צעלע פון דער פרוי (אָווא) געפינט זיך א קליינינקע עפענונג. אויב די ספּערמאטאָזאָא (מענער־צעלע) טרעפט אין דיזער עפענונג, געהט דער קאָפּ פון דער מענער־צעלע דורך דער עפענונג אין דער פרויען־צעלע (אָווא). דער עק פון דער מענער־צעלע ווערט אָפּ־געהאקט און דער קאָפּ ווערט צוגעצויגען צו דער „נוקלעאוס", אָדער יאָדרע, פון דער פרויען־צעלע. א פעראייניגונג צווישען די צוויי צעלען קומט דאַן פאָר, ווי עס ווערט געצייגט אויף'ן בילד.

אזוי שנעל ווי דיזע פעראייניגונג ווערט דורכגעפיהרט ווערט די פעראייניגטע צעלע, אָדער בעפרוכטעטע איי, אקטיוו און פאנגט זיך אָן צו צוטיילען אויף מעהרערע צעלען. אין אָנפאנג צוטיילט זי זיך אויף צוויי גלייכע צעלען אינערהאלב דער אויסערליכער אייטעל, אָדער שאָלעכץ, נאכהער צוטיילט זיך יעדע פון די צוויי העלפטען אויף צווייען, שאפענדיג פיר צעלען. נאכהער צוטיילט זיך יעדע פון די פיר צעלען אויף צווייען, שאפענדיג אכט צעלען, און אזוי געהט אָן די צוטיילונג ביז עס פאָרמירט זיך א גאנצער קנויל פון צעלען. זעה בילד.

וועהרענד דיזער פּראָצעס קומט פאָר ווערט די בעפרוכטעטע איי לאנגזאם דורכגעשטופּט דורך דער רעהר, וואָס פיהרט צו דער געבעהר־מוטער. ווען דאָס איי דערגרייכט די געבעהר־מוטער, זיינען די אויסער־ליכע צעלען ספּעציאליזירט אויף זיך איינצוקלאמערען אין דער וואנד פון



דיזעם בילד צייגט ווי אזוי פון דער איינער בעפרוכטעטער צעלע
ענטוויקלעז זיך צוויי, פיער, אכט, זעכצעהן, צוויי און דרייסיג,
פיער און זעכציג צעלעז א. ז. וו.



סכעמאטישע צייכנונג, 1 — ווי אזוי עס קומט פאר די פעראייניגונג פון די צוויי געשלעכטס צעלען. 2-9 — ווי אזוי די פעראייניגטע צעלע פאנגט אן זיך צו צוטיילען.

דער געבעהר־מוטער און צוקלעפּען דאָס איי עס זאָל ניט ארויספאַלען. אונטערדעסען האָט זיך שוין ענטוויקעלט אין מיטען פון דעם קנויל צעלען א פלאַץ אָנגעפילט מיט א געוויסע פליסיגקייט. דער קנויל צעלען צו־טיילט זיך אין געוויסע גרופּען, און פון יעדע גרופּע פאַנגט זיך אָן צו ענט־וויקלען א בעזונדערע טייל פון קערפּער.

א טייל פון די אויסערליכע וואנד פון׳ם צעלען־קנויל פאָרמירען „דאָס אָרט", אין וועלכען דאָס קינד ענטוויקעלט זיך. דאָס אָרט בעשטעהט פון מאסען בלוט־רעהרען, וואָס שטעלען זיך אין פערבינדונג מיט די בלוט־רעהרען פון דער געבעהר־מוטער און פאַנגען אָן צו שאַפען נאהרונג פאר׳ן קינד. די אנדערע גרופּען צעלען פאָרמירען די פערשיידענע אברים.

די בילדער פון A ביז I צייגען ווי אזוי די ענטוויקלונג פון׳ם קינד געהט צו.

A צייגט ווי אזוי דאָס קינד זעהט אויס ארום צעהן טעג נאָך דעם, ווי עס האָט זיך אָנגעפאַנגען צו ענטוויקלען. עס איז דאַן ארום צוויי מילימעטער גרויס.

B צייגט די זעלבע קינד מיט דריי טעג שפּעטער. עס איז דאַן צוויי און א האלב מילימעטער גרויס.

C צייגט א קינד, וואָס איז שוין 15 טעג זייט עס האָט זיך אָנגע־פאַנגען צו ענטוויקלען.

D איז א בילד פון א עופּה׳לע, וואָס איז 21 טעג אלט.

E צייגט דאָס זעלבע בעשעפעניש מיט זעקס טעג שפּעטער, ווען עס איז 27 טעג אלט.

F איז א בילד פון קינד נאָך א מאָנאט צייט נאָך דעם, ווי די שוואַנ־גערשאַפט האָט זיך אָנגעפאַנגען.

G א בילד פון א 34 טעג אלטע בעשעפעניש, דאָס הייסט 34 טעג זייט עס האָט זיך אָנגעפאַנגען צו ענטוויקלען.

H נאָך 6 וואָכען שוואַנגערשאַפט זעהט דאָס קינד אויס ווי אויף דיזען בילד. עס איז דאַן פופצעהן און א האלב מילימעטער לאַנג.

I צו זיבען און א האלב וואָכען זעהט דאָס קינד אויס ווי אויף דיזען בילד, צו יענער צייט איז עס אכטצעהן און א האלב מילימעטער לאַנג.

אין פערלויף פון דער צווייטער העלפט פון דער דריטער וואָך ענט־וויקלען זיך ביים קינד די שפּאַלטען אויף׳ן פלאַץ וואו דער האלז שיינט צו

זיין. דיזע שפּאַלטען זיינען עהנליך צו די זשאַברעס פון א פיש. אין דער זעלבער צייט פאַנגט זיך אָן צו ענטוויקלען דאָס האַרץ. אָבער צו יענער צייט בעשטעהט דאָס האַרץ בלויז פון צוויי קעמערלאַך, ווי דאָס האַרץ פון א פיש, אַנשטאָט פון פיר, ווי דאָס האַרץ פון א מענשען.

צו ענדע פון דער דריטער וואָך, אַרום 21טען טאָג, בעווייזען זיך קליינע בערגעלאַך אויף דער אויבערפלעכע פון'ם קליינעם קערפּעריל. דיזע בערגעלאַך ציינען אָן דעם פּלאַץ, וואו די הענד און פיס וועלען שפּעטער וואַקסען.

ערשט אין צווייטען מאָנאַט קען מען דערקענען, אַז דאָס וואַקסט א מענש. ביז דאַן איז דאָס בעשעפעניש עהנליך צו אירגענד וועלכע אַנדער חיה אין דער זעלבער שטופע פון ענטוויקלונג. אָבער אין פערלויף פון צווייטען מאָנאַט פאַנגט זיך אָן צו ענטוויקלען ביים קינד דער מאָרך. דער קאָפּ ווערט זעהר גרויס און ווערט עטוואָס עהנליך צו א מענשליכען קאָפּ. און צו ענדע פון צווייטען מאָנאַט פאַנגט זיך אויך אָן צו ענטוויקלען די אויסערליכע טיילען פון די געשלעכטס־אָרגאַנען. צו דיזער צייט איז דאָס קינד צוויי און א האַלב סענטימעטער (איין אינטש) לאַנג.

צו ענדע פון דריטען מאָנאַט איז דאָס קינד צוזאַמען מיט'ן אָרט (דער פּראָדוקט פון דער בעפרוכטעטער איי) די גרויס ווי א געגזענע איי. דאָס קינד זעלבסט איז פון זיבען ביז ניין סענטימעטער לאַנג (אַרום דריי אָדער דריי און א האַלב אינטשעס) לאַנג. דער סקעלעט פון קינד בעשטעהט אַם מעהרסטען פון קאַרטילעדזש (כראָמשקע, ווייך־ביינדעל), אָבער אויף פיעלע פּלעצער פאַנגען אָן דיזע ווייכע ביינער זיך צו פערוואַנדלען אין אמת'ע ביין. די פינגער פון די הענד און פיס אונטערשיידען זיך שוין גאַנץ שטאַרק און עס פאַנגען אָן צו וואַקסען נעגעל אויף די פינגער. צו יענער צייט ציינט שוין דאָס קינד דייטליכע סימנים צו עס וועט זיין א מיידעל אָדער א אינגעל.

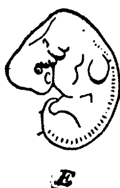
אין פערלויף פון פינפטען מאָנאַט איז דאָס קינד פון 18 ביז 27 סענטימעטער (פון 7 ביז 11 אינטשעס) לאַנג, און עס פאַנגען אָן צו וואַקסען האָר אויף'ן קאָפּ. אין דיזער צייט וועגט דאָס קינד עטוואָס מעהר ווי א האַלב פונט.

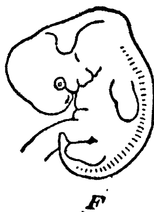
צו ענדע פון זעקסטען מאָנאַט איז דאָס קינד פון 28 ביז 34 סענטימעטער (פון 11 ביז 13 אינטשעס) לאַנג און עס וועגט העכער א פונט מיט א פערטעל. די הויט פון קינד'ס קערפּערל איז שטאַרק גערינצעלט

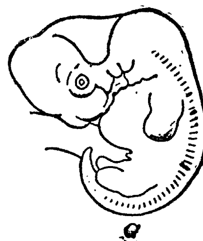


ווי אזוי פון דעם קנויל צעלען ענטוויקעלט זיך א מענש.

A — 10 טעג ענטוויקלונג.
B — 13 " "
C — 15 " "
D — 21 " "







E — 27 טעג ענטוויקלונג.
F — איין מאנאט אלט.
G — 34 טעג ענטוויקלונג.



H

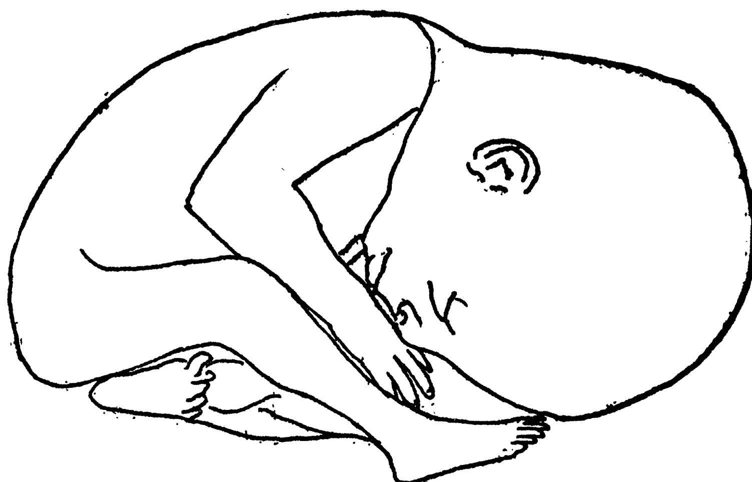
H — זעקס וואכען ענטוויקלונג.



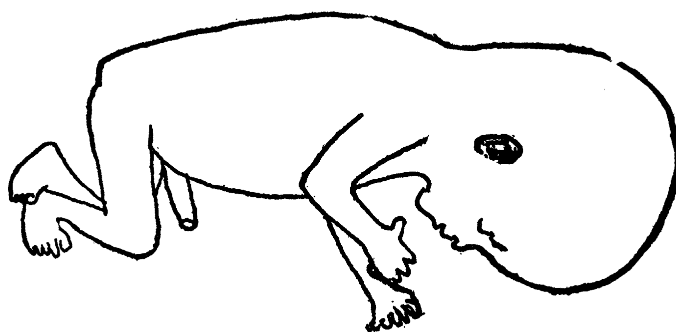
זיבען און א האלב וואכען ענטוויקלונג.



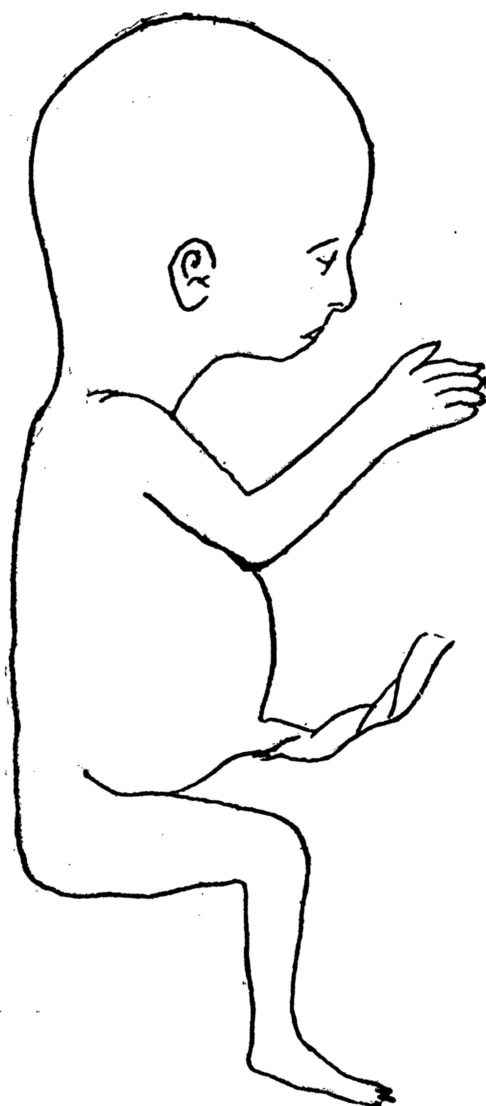
א מענשען קינד 75 טעג זייט עס האט
זיך אנגעפאנגען ענטוויקלען אין דער
געבעהרמוטער.



צו 110 טעג זעהט דער מענש אזוי אוים.



א נפש פון 3 מאנאטעו ענטוויקלונג.



אזוי גרויס איז א מענש פון 106 טעג אנטוויקלונג.



די גרויס פון א מענשען צו 123 טעג זייט ער האט אנגעפאנגען
צו ענטוויקלען זיך פון אן איינצעלע צעלע.

ווי ביי אן אלטען מענשען. דער קאפ איז נאך אלץ זעהר גרויס אין פער-גלייך מיט די אנדערע טיילען פון קערפער. אויב דאס קינד ווערט גע-בארען אין דיזען מאנאט מאכט עס א פערזוך צו אטעמען און צו בעוועגען מיט די גלידער, אבער אלע „זעקסטלאך" שטארבען. זיי זיינען צו שוואך צו קענען פיהרען א זעלבשטענדיגע עקזיסטענץ.

צו ענדע פון זיבעטען מאנאט, דאס הייסט 28 וואכען נאך דעם, ווי דאס קינד האט זיך אנגעפאנגען צו ענטוויקלען, איז עס פון 35 ביז 38 סענטימעטער (פון 14 ביז 15 אינטשעס) לאנג און עס וועגט ארום 2 מיט א פינפטעל פונט. דער גאנצער קערפער איז זעהר דין, די הויט איז רויט און די אויגען האבען זיך נאר וואס געעפענט (ביז דאן זיינען די אויגען פערקלעפט). א קינד, וואס ווערט געבארען אין דיזער צייט בע-וועגט זיך גאנץ ענערגיש, עס בריקעט מיט די פיסלאך און עס פיעסטשעט מיט א שוואך וויינענדיג קול. די מעהרסטע קינדער, וואס ווערען געבא-רען „זיבעטלאך" שטארבען, ווייל זיי זיינען נאך צו שוואך צו פיהרען א זעלבסטשטענדיגע עקזיסטענץ. א גאנץ קליינע צאהל פון אזעלכע פריה-צייטיגע קינדער בלייבען לעבען.

צווישען פאלק געהט ארום א קלאנג, דאס א „זיבעטעל" האט מעהר אויסזיכטען צו בלייבען לעבען, ווי א קינד, וואס ווערט געבארען אין אכ-טען מאנאט. דאס איז פאלש. וואס צייטיגער א קינד איז אלץ בעסע-רע אויסזיכטען האט עס צו בלייבען לעבען.

אין אכטען מאנאט איז דאס קינד ארום צוויי און פערציג און א האלב סענטימעטער (17 אינטשעס) לאנג און עס וועגט ארום פיר פונט, די הויט איז נאך אלץ רויט און געקנייטשט, ווי ביי אן אלטען מענשען. די אויסזיכטען פון אזא קינד צו בלייבען לעבען איז נאך אלץ גאנץ שוואכע.

צו ענדע פון ניינטען מאנאט איז דאס קינד גענוי זיבען און פער-ציג סענטימעטער (ארום 19 אינטשעס) לאנג און עס וועגט ארום פינף פונט. די הויט איז שוין מעהר ניט גערינצעלט, ווייל דאס קינד פערמאגט שוין א היבש ביסעל פעטס הינטער דער הויט. קינדער, וואס ווערען גע-בארען אין דיזער צייט, האבען גוטע אויסזיכטען צו בלייבען לעבען.

די מאנאטען פון שוואנגערשאפט ווערען גערעכענט צו פיר וואכען, אדער אכט און צוואנציג טעג א מאנאט. אזוי ווי שוואנגערשאפט דוי-ערט ארום 280 טעג, מאכט עס אויס פולע צעהן מאנאטען.

צו ענדע פון צעהנטען מאָנאט איז דאָס קינד שוין פאָלקאָם ענטווי־קעלט און עס איז גרייט צו פערלאָזען די געבעהר־מוטער און אָנפאַנגען אַ זעלבסטשטענדיגע עקזיסטענץ. ווי גרוים און ווי שווער דאָס קינד דארף זיין וועלען מיר בעשפרעכען עטוואָס שפעטער, ווען מיר וועלען בעשרייבען דאָס נייגעבאָרענע קינד.

קען מען פאָראויסזאָגען דאס געשלעכט פון קינד?

די פראגע צו מען קען פאָראויסבעשטימען, אָדער אם ווענינסטענס פאָראויסזאָגען, צו דאָס קינד וועט זיין אַ אינגעל אָדער אַ מיידעל, האָט אַלע מאָל אינטערעסירט די מענשען. אונטער געוויסע אומשטענדען וואָל־טען מאַנכע מענשען אוועקגעגעבען „אַלעס אין דער וועלט" זיי זאָלען קע־נען בעשטימען אָדער אם ווענינסטענס וויסען דעם געשלעכט פון אַ נאָך ניט געבאָרענעם קינד.

פערשיידענע טעאָריען זיינען שוין אָנגעגעבען געוואָרען אין אַ פער־זוך צו ערקלעהרען וואָרום מאַנכע קינדער ווערען געבאָרען אינגלאך ווערה־רענד אַנדערע ווערען געבאָרען מיידלאך, אָבער אַלע ערקלעהרונגען זיינען ניט מעהר ווי סברות, קלוגע איינפעלע, וואָס זיינען באזירט בלויז אויף מיינונגען און ניט אויף פאַקטען. דער אמת איז, דאָס אַלע אייערלאך פון דער פרוי (אָווא) און אַלע ספערמאטאָזאָא (געשלעכטס־צעלען פון מאַן) שיינען צו זיין גלייך, און וואָרום די פעראייניגונג פון איין פאָר גע־שלעכטס־צעלען זאָל פיהרען צו דער ענטוויקלונג פון אַ אינגעל און די פער־אייניגונג פון אַ צווייטע פאָר זאָל פיהרען צו דער ענטוויקלונג פון אַ מיי־דעל, איז איינע פון די נאַטור־סודות, וועלכע מיר ווייסען נאָך ניט.

אָבער וואָס איז שוין מעהר ווי זיכער איז, דאָס אַזוי שנעל, ווי די צוויי געשלעכטס־צעלען פעראייניגען זיך און שוואַנגערשאַפט פאַנגט זיך אָן, איז דאָס געשלעכט פון׳ם צוקונפטיגען קינד שוין בעשטימט. און קיין בעטען אָדער וויינען, קיינע פדיונות צו רביאים אָדער וואַהרזאָגערס, קיין ציגיינער, קיין דאָקטאָר און קיין טאָטער קען דערצו מעהר ניט העלפען.

אַ צווייטע פראגע, וועגען וועלכע עס לוינט זיך אָפצושטעלען אויף אַ ווייַלע, איז דער גלויבען, אַז דאָס קינד מאַכט דורך אין זיין ענטוויקלונג אַלע שטופען, וואָס די מענשליכע ראַסע האָט דורכגעמאַכט.

עס איז אַ סברה, דאָס די מענשען האָבען אַמאָל געלעבט אין וואַסער, ווי פיש און האָבען זיך מיט דער צייט צוגעוואוינט צו וואוינען אויף דער

יבשה און אטעמען לופט. די, וואס גלויבען אין דיזער טעאריע, צייגען אן אויף'ן פאקט, דאס אין פערלויף פון זיין ענטוויקלונג האט דאס קינד זשאברעס און א הארץ פון צוויי קעמערלאך פונקט, ווי עס האבען פיש, וועלכע לעבען אין וואסער.

די אומגעבונג פון קינד אין דער געבעהר־מוטער.

אין דער צייט, וואס דאס קינד געפינט זיך אין דער געבעהר־מוטער, איז עס ארומגערינגעלט מיט א געוויסע מאס וואסער (אמניאטישע פליסיג־קייט) און קורץ פאר דעם געבורט פון קינד פלאצט דער פענכער, אין וועל־כען דיזע פליסיגקייט ווערט אויפגעהאלטען און דאס וואסער פליסט ארויס.

דער צוועק פון'ם וואסער, אין וועלכען דאס קינד געפינט זיך אין דער צייט, ווען עס האלט זיך אין ענטוויקלען אין דער געבעהר־מוטער, איז, ערשטענס, צו האלטען דאס קינד ווארעם, צווייטענס, צו בעשיצען דאס קינד קעגען א מעגליכען שאדען פון אן אויסערליכען קלאפ. אפילו ווען די פרוי זאל קריגען א שטארקען קלאפ אין בויך, וועט די וואסער בע־שיצען דאס קינד געגען דיזען קלאפ.

דאס וואסער העלפט אויסציהען די געבעהר־מוטער צו מאכען פלאץ פאר דעם וואקסענדען קינד, און ווען די שוואנגערשאפט ענדיגט זיך העלפט דיזע וואסער צו מאכען א וועג פאר'ן קינד דורך דעם געבורטס־קאנאל.

ווי אזוי דאס קינד ווערט געשפייזט אין דער מוטער'ס בויך.

אין דער צייט, ווען דאס קינד געפינט זיך אין דער געבעהר־מוטער, מוז עס נאטירליך געשפייזט ווערען פון דער מוטער. אבער ווי אזוי קען די שפייז, וואס די מוטער עסט, צוקומען צום קינד? דער ענטפער איז: דורך דער בלוט־צירקולאציאן.

דאס קינד האט א גאנץ זעלבסטשטענדיגע בלוטצירקולאציאן. דאס בלוט פון'ם קינד ווערט ענטוויקעלט אין'ם קינד זעלבסט, פונקט ווי דעם קינד'ס הארץ, לעבער, קישקעס און אלע אנדערע טיילען פון זיין קערפער ווערען ענטוויקעלט אין'ם קינד זעלבסט. דעם קינד'ס בלוט קומט ניט אין דירעקטער בעריהרונג מיט'ן בלוט פון דער מוטער. אבער אזוי לאנג, ווי דאס קינד געפינט זיך אין דער געבעהר־מוטער, קומט דעם קינד'ס בלוט

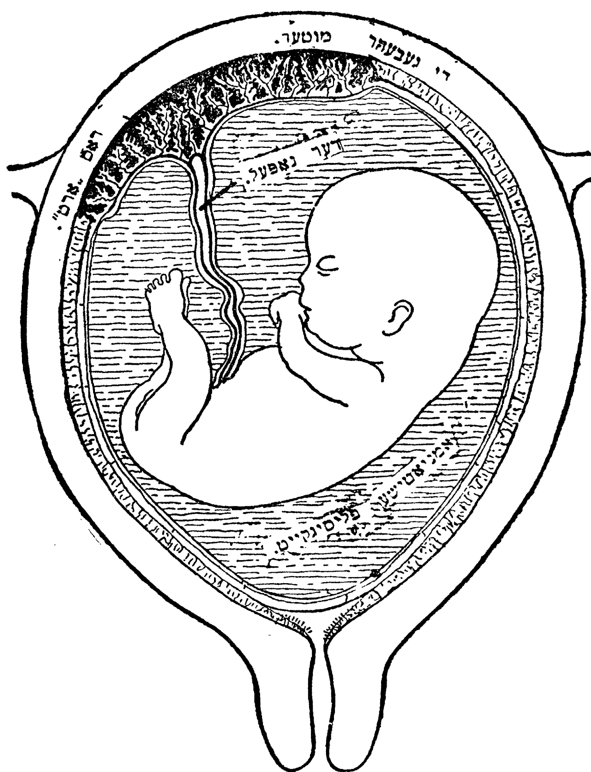
אין אונדירעקטער בעריהרונג מיט'ן בלוט פון דער מוטער, און דורך דיזער אונדירעקטער בעריהרונג מיט'ן בלוט פון דער מוטער און דורך דיזער אונדירעקטער בעריהרונג קריגט דאָס קינד די נויטיגע שפּייז.

דיזע אונדירעקטע בעריהרונג צווישען בלוט פון'ם קינד און דער מוטער'ס בלוט קומט פאָר אויף פאָלגענדען אופן:

פון'ם קינד'ס נאָפּעל (פּופּיק) ציהט זיך א שנור צום „ארט" (פּלאַסענטא), וועלכע דאָס קינד שאפט פון זיך באַלד, ווי עס פאַנגט זיך אָן צו ענטוויקלען. די „פּלאַסענטא" בעשטעהט פון פיעלע בלוט-רעהרען. דיזע בלוט-רעהרען זיינען איינגעקלאַמערט אין דער וואַנד פון דער געבעהר-מוטער, אין וועלכע עס ענטוויקלען זיך, אין דער צייט פון שוואַנגערשאַפט, פיעלע גרויסע בלוט-רעהרען. און די בלוט-רעהרען פון דער געבעהר-מוטער צירקולירט דער מוטער'ס בלוט און די בלוט-רעהרען פון דער „פּלאַסענטא" צירקולירט דעם קינד'ן בלוט. צווישען די צוויי סאָרטען בלוט-רעהרען געפינט זיך בלויז א דינינקע הויט און דורך דיזער הויט קריגט דאָס קינד די נויטיגע שפּייז-מאַטעריאַלען פון דער מוטער'ס בלוט.

אין'ם נאָפּעל-שנור, וואָס ציהט זיך פון'ם קינד'ס נאָפּעל צו דער פּלאַסענטא, געפינען זיך דריי בלוט-רעהרען. דורך איינע פון דיזע רעהרען שטראָמט דאָס בלוט פון קינד צו דער פּלאַסענטא און דורך די אַנדערע צוויי שטראָמט דאָס בלוט צוריק פון דער פּלאַסענטא צום קינד. אין דער פּלאַעסנטא זעלבסט, ווי מיר האָבען שוין פריהער בעמערקט, קומט דאָס בלוט פון'ם קינד אין אונדירעקטער בעריהרונג (דורך א דינינקע הויט) מיט'ן בלוט פון דער מוטער. דאָס בלוט פון דער מוטער גיט דאַן איבער צום בלוט פון'ם קינד (דורך דער דינער הויט) אַלע נויטיגע שפּייז-מאַטעריאַלען, אין וועלכע דאָס קינד נויטיגט זיך און עס נעהמט ארויס פון'ם קינד'ס בלוט אַלע אונריינע און אָפּפאַל-מאַטעריאַלען, וואָס דאָס קינד שאַפט אין פערלויף פון זיין ענטוויקלונג.

אויף דער זעלבער אַרט און ווייזע קריגט דאָס קינד פרישע לופט. אין דער צייט, ווען עס געפינט זיך אין דער געבעהר-מוטער, קען קיין לופט ניט צוקומען צום קינד, און עס געברויכט דאַרום ניט די לונגען צו אָטעמען, אָבער אָהן פרישע לופט וואָלט דאָס קינד ניט געקענט וואַקסען, עס וואָלט ניט געקענט לעבען. דאָס קינד קריגט דאַרום פרישע לופט דורך דער מוטער'ס בלוט, אויף דער זעלבער אַרט און ווייזע, ווי עס קריגט שפּייז. צוזאַמען מיט דער שפּייז קריגט דאָס קינד אויך פרישע לופט, וואָס געפינט



ווי דאס קינד ענטוויקעלט זיך אין דער געבעהר מוטער.

זיך אין דער מוטער'ס בלוט און עס גיט ארויס צום בלוט פון דער מוטער די אונריינע לופט, וואָס עס וואָלט געדאַרפט ארויסאָטעמען, ווען עס וואָלט קענען געברויכען די לונגען.

די מוטער בעזאָרגט דארום דאָס קינד מיט שפּייז און מיט פרישע לופט. זי עסט און אָטעמט פאַר איהר קינד און איהר בלוט דינט אַלס מי-טעל, דורך וועלכען דאָס קינד גיט ארויס פון זיך אַלע אונריינע שטאָפען, וואָס ווערען געשאַפען אין'ם פּראָצעס פון ענטוויקלונג.

די געבורט פון קינד.

אין דער צייט, ווען דאָס קינד האַלט זיך אין ענטוויקלען און אין וואקסען אין דער געבעהר=מוטער, האַלט די געבעהר=מוטער אין איין וואַק-סען און זיך אויסציהען ווערענדיג וואָס אַמאָל גרעסער. אין דער צייט, ווען דאָס קינד האָט דערגרייכט די שטופע פון פולער ענטוויקלונג, האָט די געבעהר=מוטער דערגרייכט אַ צושטאַנד, וואו זי קען זיך שוין מעהר ניט אויסציהען. אזוי ווי דאָס קינד האַלט אין איין וואקסען און די גע-בעהר=מוטער קען זיך מעהר ניט אויסציהען, ווערט פאַר דעם קינד ענג. די מוסקולען פון דער געבעהר=מוטער פיהלען זיך דאַן געררייצט און פאַנגען אָן זיך איינצוציהען און צו דריקען אויף'ן אָרט, אין וועלכען דאָס קינד געפינט זיך.

אַ בליק אויף דעם בילד פון דער געבעהר=מוטער, קורץ פאַר דעם אָנפאַנג פון די געבורט=וועהען, וועט צייגען, וואָס עס קומט דאַן פאָר. די געבעהר=מוטער איז פערמאַכט פון אַלע זייטען אויסער אונטען, וואו די געבעהר=מוטער ענדיגט זיך, איז דאָ אַ שמאָלע עפענונג. ווען די מוס-קולען פון דער געבעהר=מוטער ציהען זיך צוזאַמען דריקען זיי אויף'ן וואַ-סער, אין וועלכע דאָס קינד שווימט ארום. דאָס וואַסער האָט בלויז איין פּונקט, אויף וועלכען דער געגענדרוק איז ניט אזוי שטאַרק, דאָס איז די עפענונג אין דער אונטערשטער טייל פון דער געבעהר=מוטער. אהין שטראָמט דאָס וואַסער און אזוי ווי עס געפינט זיך אין אַ פערמאַכטע זאַק דינט דער דרוק פּשוט אויף אויסצוציהען דיזע עפענונג און זי מאַ-כען ברייטער.

יעדעס מאָל, ווען די מוסקולען פון דער געבעהר=מוטער ציהען זיך צוזאַמען, דריקען זיי אויף די נערווען, וואָס געפינען זיך אין דער געבעהר=

מוטער, און דאָס פּערוואָרזאַכט שטאַרקע שמערצען. אין פערלויף פון די-
זע שמערצען ווערט די עפענונג אין דער געבעהר־מוטער אויסגעצויגען צו
מאַכען פּלאַץ פאר'ן קינד עס זאָל קענען געבאָרען ווערען.

געבורט־וועהען.

אין די לעצטע פּאָר וואָכען פון שוואַנגערשאַפט ליידעט די פרוי
אָפט פון אונרעגעלמעסיגע ספּאַזמאַטישע וועהען און אַן אונערפאַהרענע
פרוי דענקט, אַז אָט, אָט פאַלט דאָס קינד שוין אַרויס. זי שיקט דאַרום
גלייך רופען דעם דאָקטאָר און ווערט שטאַרק ענטוישט, ווען דער דאָקטאָר
זאָגט איהר, דאָס עס איז נאָך ניט די צייט, און אַז די וועהען זיינען פאַלשע.

ווי אַזוי זשע קען אַ פרוי וויסען ווען עס פאַנגען זיך אָן די אמת'ע
וועהען?

דאָס איז ניט אַזוי שווער צו פערשטעהן. די אמת'ע געבורט־וועה-
ען קומען רעגעלמעסיג, און וואָס אַמאָל אָפטער. ווען אַ פרוי קריגט יעדע
צעהן אָדער פופצעהן מינוטען וועהען און די וועהען ווערען נאָכהער אָפ-
טער און קומען, לאָמיר זאָגען, יעדע פינף מינוטען, מעג זי זיכער זיין,
דאָס זי האָט די ריכטיגע געבורט־וועהען.

אָבער דאָס מיינט נאָך ניט, אַז דאָס קינד וועט באַלד געבאָרען ווע-
רען. עס דויערט פון פופצעהן ביז אַכטצעהן שטונדען איידער דער קאַנאַל
פון דער געבעהר־מוטער ווערט פאָלשטענדיג אויסגעצויגען צו מאַכען פּלאַץ
פאר'ן קינד, עס זאָל קענען פערלאָזען די געבעהר־מוטער. און ווען דיזע
שטופע איז ערדייכט, פּלאַצט דער זאַק, אין וועלכען דאָס וואַסער האָט
זיך געפונען, און די גרעסטע טייל פון'ם וואַסער רינט אויס.

ווען דאָס פּאַסירט האָט זיך די ערשטע שטופע פון'ם געבורט־פּראָ-
צעס געענדיגט. פון דאַן אָן פאַנגט זיך אָן די צווייטע שטופע, ווען דאָס
קינד דאַרף פערלאָזען די געבעהר־מוטער און דעם געבורט־קאַנאַל און
אַרויסקומען אויף דער פרייער וועלט. די געבורט־וועהען ווערען פאַרטגע-
זעצט, און יעדעס מאָל, ווען די מוסקולען פון דער געבעהר־מוטער ציהען
זיך צוזאַמען, דריקען זיי יעצט אויף'ן קינד און דאָס קינד איז געצוואונגען
זיך דורכצושטופען און זיך דורכשפּאַרען דורך דער געבעהר־מוטער און דורך
דער עפענונג אין געבורט־קאַנאַל ביז עס פערלאָזט דעם קערפּער פון דער
מוטער.

דיזע צווייטע שטופע פון געבורט דויערט דורכשניטליך ארום צוויי שטונדען. די דריטע שטופע, די געבורט פון דעם „ארט", דויערט געוועהנ-ליך ארום א האלבע שטונדע צייט.

אין מאנכע פעלע, ווען דאס קינד איז עטוואס צו גרויס פאר דעם געבורט־קאנאל, אדער די פרוי איז צופיעל אויסגעמאטערט און איהרע מוס-קולען האבען ניט גענוג קרעפטען ארויסצושפארען דאס קינד, איז דער דאק-טאר געצוואונגען צו געברויכען אינסטרומענטען. דורך דיזע אינסטרו-מענטען ציהט דער דאקטאר דאס קינד ארויס פון דער געבעהר־מוטער און העלפט דערמיט די שוואכע מוסקולען, וואס קענען ניט ארויסשפארען דאס קינד.

ווען מען געברויכט אינסטרומענטען מוז די פרוי פערשלעפערט ווע-רען, ווייל די שמערצען זיינען דאן צו גרויסע.

דער גאנצער פראצעס פון'ם קינד'ס געבורט דויערט אלזא פון אכט-צעהן ביז צוואנציג שטונדען צייט. מאנכע פרויען האבען זייערע קינדער אזוי לייכט און מיט אזוי ווייניג שמערצען, דאס זיי „פערלירען פשוט זיי-ערע קינדער". אנדערע פרויען ווידער ליידען זעהר פיעל שמערצען און עס דויערט זעהר לאנג איידער זייערע קינדער ווערען געבארען. געוועהנ-ליך דויערט די געבורט פון ערשטען קינד לענגער און די פרוי ליידעט מעהר, ווי ביי די שפעטערע קינדער.

מיט דעם געבורט פון קינד האט דער געבורט־פראצעס זיך נאך ניט געענדיגט. די „פלאסענטא", אדער דאס „ארט", אין וועלכע דאס קינד איז געוואקסען, דארף נאך געבארען ווערען און דאס ווערט בעצייכענט אלס די דריטע שטופע פון געבורט.

דיזע דריטע שטופע דויערט פון אייניגע מינוטען ביז א האלבע שטונ-דע צייט. די „פלאסענטא", אדער דאס „ארט", שיילט זיך אפ פון די אינערליכע ווענד פון דער געבעהר־מוטער און די לעצטע דריקט ארויס דאס „ארט" פונקט ווי דאס קינד איז פריהער ארויסגעשפארט געווארען.

דער מעכאניזם, וואס העלפט דאס קינד געבארען ווערען, איז א זעהר אינטערעסאנטער, אבער מיר ווילען זיך אויף איהם ניט אפשטעלען, ווייל עס וואלט פערנומען צופיעל פלאץ דא צו ערקלערען אויספיהרליך דעם קאמפליצירטען געבורט־מעכאניזם. און נאך אלעמען איז עס וויכטיג בלויז פאר דאקטוירים און ניט פאר דער געוויינערין.

פריהצייטיגע קינדער.

קינדער, וואָס ווערען געבאָרען פאַר דער צייט, דאָס הייסט איידער זיי האָבען זיך ענטוויקעלט פולע ניין מאָנאַטען אין דער געבעהר־מוטער, האָבען וועניגער אויסזיכטען צו בלייבען לעבען, ווי פול־צייטיגע קינדער.

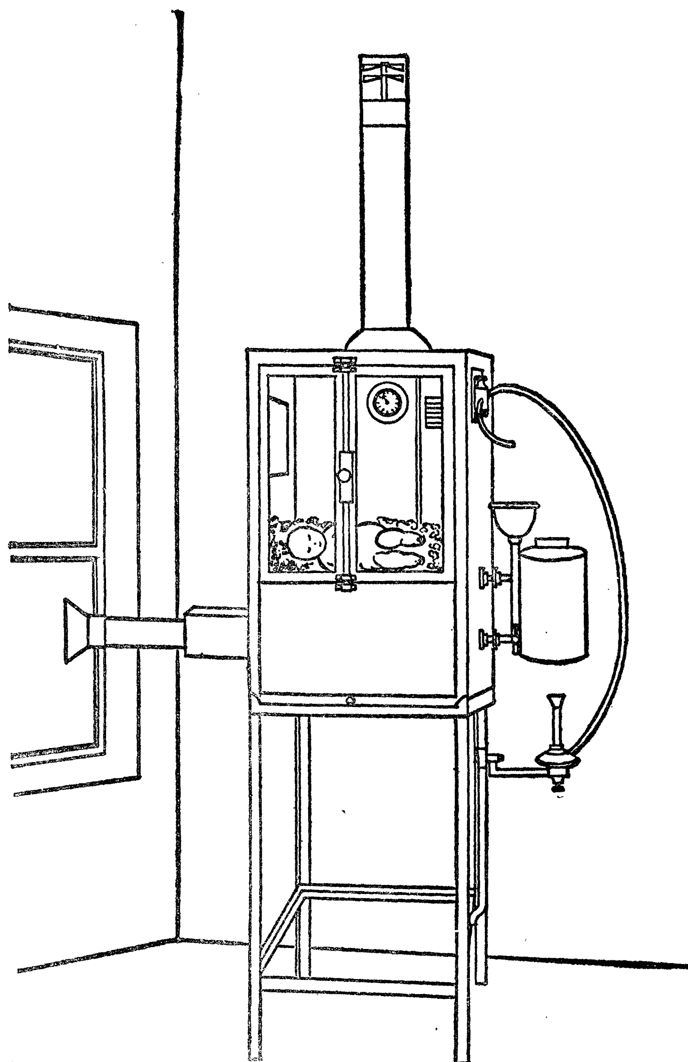
אין פראַנקרייך האָט מען שוין אַ לענגערע צייט געפיהרט אַ גע־נויע סטאַטיסטיק וועגען אַזעלכע פריהצייטיגע קינדער, וואָס ווערען ער־צויגען אונטער די בעסטע אומשטענדען און קריגען די בעסטע אויפפאַסונג. דיזע סטאַטיסטיקס צייגען, דאָס

פון די קינדער, וואָס ווערען געבאָרען אין אַכטען מאָנאַט פון זייער ענטוויקלונג און וואָס וועגען אַרום פיר פונט און זייגען זיבע־צעהן אינטשעס הויך, קענען אַרום ניינציג פון יעדע הונדערט לעבען.

פון די קינדער, וואָס ווערען געבאָרען אין זיבעטען מאָנאַט און וואָס וועגען אַרום דריי פונט און זייגען פופצעהן אינטשעס הויך, קענען פופציג פון יעדע הונדערט קינדער (אַ העלפט) בלייבען לעבען.

צווישען די זעקס מאָנאַטען קינדער (זעקסטלאַך) איז די שטערב־ליכקייט פיעל גרעסער. אַזעלכע קינדער וועגען געוועהנליך בלויז אַנדערהאַלבען פונט און זייגען אַרום צוועלף אינטשעס לאַנג. אפילו אונטער די בעסטע אומשטענדען קען בלויז איינע פון זעקס אַזעלכע קינדער בלייבען לעבען.

צווישען עולם געהט אַרום אַ קלאַנג, דאָס אַ „זיבעטעל" האָט בע־סערע אויסזיכטען צו בלייבען לעבען ווי אַן „אַכטעל". דאָס איז אַ טעות. וואָס לענגער דאָס קינד פערבלייבט אין דער געבעהר־מוטער (אין פערלויף פון די ניין מאָנאַטען) אַלץ בעסער ענטוויקעלט איז דאָס קינד און אַלץ בעסער זייגען דעם קינד'ס אויסזיכטען צו בלייבען לעבען. אַן „אַכטעל" האָט כמעט צוויי מאָל אַזוי פיעל אויסזיכטען צו בלייבען לעבען ווי אַ „זי־בעטעל" . קינדער, וואָס ווערען געבאָרען נאָך איידער זיי האָבען פער־בראַכט זעקס מאָנאַטען אין דער געבעהר־מוטער האָבען קיינע אויסזיכטען צו בלייבען לעבען די גרעסטע וואוקס פון קינד אין דער געבעהר־מוטער קומט פאָר הויפּטזעכליך אין די לעצטע מאָנאַטען פון שוואַנגערשאַפט, און דערפאַר איז דיזע צייט די וויכטיגסטע פאַר'ן קינד.



אַ אינקיובעיטאָר, וואו מען דאַרף האַלטען אַ פריהצייטיג געבוירען קינד.

פריהצייטיגע קינדער זיינען זעהר שוואכע, זיי זיינען אונטעטיג, און זייער טעמפעראטור איז נידעריגער ווי די נאָרמאַלע טעמפעראַטור פון א פול ענטוויקעלטען קינד. די לונגען פון אזא קינד זיינען אויך ניט ענטוויקעלט גענוג צו קענען אטעמען, און דער פערדייאונגס־מעכאניזם ביי אזא קינד ארבייט זעהר שוואך.

אזא קינד מוז דארום געהאַטען ווערען אין אַן אומגעבונג, וואָס איז רוהיג און ווארעם. מען דארף עס אזוי ווענינ ווי נאָר מעגליך שטערען אָדער בעאונרוהיגען. עס דארף אויך קריגען שפייז, וואָס עס זאָל קענען פערדייען.

דער בעסטער פּלאַץ פאַר אזא קינד איז אין אַן „אינקיובייטאָר". אַן אינקיובייטאָר איז א פּלאַץ, וואו די לופט ווערט געהאַלטען ווארעם און בע־וועגליך. עס איז זעהר וויכטיג, אז דאָס קינד זאָל קריגען א שטענדיגען צופלוס פון פרישע לופט, און אין דער זעלבער צייט זאָל די לופט זיין וואַ־רעם, ארום אכטציג אָדער נײַנציג גראַד פארענהייט. דאָס איז צו פער־זיכערען, אז דאָס קינד זאָל פערלירען אזוי ווענינ ווארעמקייט פון זיין קער־פּער, ווי נאָר מעגליך.

א פריהצייטיגע קינד דארף געהאַלטען ווערען אין אַן אינקיובייטאָר אזוי לאנג, ווי די טעמפעראַטור פון אזא קינד פערבלייבט נידעריגער, ווי ביי א נאָרמאַלען קינד.

די שווערסטע זאך אין דער אויפפּאַסונג פון אַזעלכע קינדער איז דאָס האָדעווען זיי. פיעלע פריהצייטיגע קינדער קענען ניט זויגען און מען דארף אָפּצאַפּען די ברוסט־מילך און זיי האָדעווען. פיעלע פון אַזעלכע קינ־דער קענען ניט פערטראָגען פולע ברוסט־מילך און מען מוז די מילך מאָדי־פיצירען, צופיהרען מיט וואסער און מיט דיזער צופיהרטער מילך האָדעווען דאָס קינד.

דאָס באָדען אַזעלכע קינדער איז ניט ראַטזאַם, ווייל מען דארף זיי וואָס ווענינער שטערען. מען מעג זיי ארומוואשען מיט ווארעמע וואסער, ווען זיי פערשמוצען זיך, אָבער דאָס דארף געטאָן ווערען מיט אזוי ווענינ שטערונג פאַר'ן קינד, ווי נאָר מעגליך.

פריהצייטיגע קינדער ענטוויקלען זיך אָפט זעהר גוט. עס איז אָבער ווערט אַלע מאָל צו געדענקען, דאָס אַזעלכע קינדער קענען אויפוואַקסען שוואַכער אין זייער קערפּער, ווי נאָרמאַלע קינדער.

דאס קינד אויפ׳ן שוועל פון לעבען.

באלד ווי דאס קינד ווערט געבארען איז עס נאך ניט אין גאנצען זעלבסטשטענדיג. דורך דעם נאפעל־שנור איז דאס קינד נאך אלץ צוגע־טשעפעט צו דער פלאסענטא(דאס ארט) און מען קען נאך פיהלען, ווי די בלוט־רעהרען פולסירען, דאס הייסט, אז דאס בלוט־שטראמט דורך זיי פון׳ם קינד׳ס קערפער צו דער פלאסענטא און צוריק.

אבער דאס דויערט ניט לאנג. אזוי שנעל ווי דאס קינד ווערט גע־בארען פאנגט עס אן צו אטעמען. די לונגען, וואס זיינען ביז דאן געוועזן אונטעטיג, פאנגען אן צו ארבייטען. דאס קינד קריגט די נויטיגע פרישע לופט דורך די לונגען און דאס בלוט פאנגט אן צו שטראבען דורך די לונ־גען אנשטאט דורך דעם נאפעל־שנור. ווען דאס פאסירט הערט אויף די פולסירונג פון דעם נאפעל־שנור און דער דאקטאר שניידט איהם דאן איבער און בעפרייט אין גאנצען דאס קינד.

דאס נפש׳ל איז דאן זיכער ניט קיין גרויסער פארשוין. אפילו זיין אייגענע מוטער וועט צוגעבען, דאס מען קען זיך אין דעם ניט פערליבען. עס האט א לאנגגען אויסגעצויגענעם קאפ, עס איז רויט ווי א בוראק און דער גאנצער קערפער איז בעדעקט מיט פעטס.

אבער ווען מען וואשט דאס קינד ארום און מען רייניגט עס ארום קריגט עס גאר אן אנדער פנים, און עס ווערט דאס ליבליכע קינד, וואס ניט נאר די מוטער, נאר יעדער איינער פון אונז, ליבט זעהר שטארק.

א געזונדעס, נארמאלעס קינד, ווען עס ווערט געבארען, זעהט אויס רויטליך, קיילעכדיג און היבשליך פעט. די הויט, וואס בעדעקט דעם קינד׳ס קערפערל איז דין און זעהר דעליקאט און, ווען מען וואשט אדער רייניגט די פעט, וואס בעדעקט דעם קינד׳ס קערפערל, דארף מען זיין זעהר פאר־זיכטיג מען זאל ניט אפרייבען די הויט.

געוועהנליך גיט דער דאקטאר אכטונג, איידער ער פערלאזט די גע־ווינעריו, אז דאס קינד זאל ריכטיג בעהאנדעלט ווערען. דער דאקטאר זעלבסט אדער די נוירס רייניגט ארום דאס קינד, דעקט עס איין און לעגט עס אוועק שלאפען. די מוטער איז דאן צו שוואך און דארף מען זאל אויף איהר אכטונג געבען. דאס זי זאל אכטונג געבען אויף איהר קינד באלד, ווי עס ווערט געבארען, פון דעם איז שוין אפגערעדט.

עס איז אָבער ווערט זי זאָל וויסען, וואָס מען דאַרף טאָן פאַר'ן קינד אום אין א נויטפאַל, ווען עס איז קיין דאָקטאָר אָדער נוירס ניטאָ, זאָל עמי-צער פון די אנוועזענדע וויסען וואָס צו טאָן פאַר'ן קינד.

אַזוי שנעל, ווי דאָס קינד ווערט געבאָרען, דאַרף מען עס צונעהמען פון'ם פלאַץ און עס לעגען אויף א ריינעם האַנדטוך. צוזאַמען מיט'ן קינד קומט אַרויס פון דער געבעהר־מוטער א שטראָם בלוט און עס האָט שוין ניט איין מאָל פּאַסירט, אַז דאָס קינד איז שיער דערשטיקט געוואָרען אין'ם בלוט.

דער נאָפּעל.

באַלד ווי דאָס קינד דערפיהלט די קאַלטע לופט פאַנגט עס אָן צו אָטעמען און... צו שרייען. דאָס בלוט פון קינד פאַנגט דאַן אָן צו פליסען דורך די לונגען און די בלוט־צירקולאַציאָן דורך דעם נאָפּעל־שנור און דורך דער פּלאַסענטאַ איז מעהר ניט נויטיג. אין א פּאָר מינוטען אַרום פער-שווינדעט טאַקע דער פּולס אין דעם נאָפּעל־שנור. דאָס בעדייטעט, אַז דעם קינד'ס בלוט האָט אויפגעהערט צו שטראָמען דורך דיזען שנור און עס איז צייט איהם איבערצושניידען.

ערשט דאַן, און ניט פריהער, דאַרף מען אַרומבינדען און שטאַרק פער-ציהען צוויי סטעריליזירטע שנירעלאַך אַרום נאָפּעל־שנור, אונגעפעהר א האַלב אינטש פון קינד'ס בויך און איבערשניידען דעם נאָפּעל צווישען ביי-דע קניפּען. א ריינע סטעריליזירטע שטיקעל מערליע ווערט דאַן אַרויפ-געלעגט אויף'ן שטיקעל איבערגעבליבענע נאָפּעל־שנור און די מערליע ווערט צוגעפעסטיגט צום קינד'ס קערפּער מיט א באַנדאַזש.

אַמאָל פלעגט מען בעשיטען דעם נאָפּעל־שטאָם מיט פערשיידענע „אנטיסעפּטיק" פּולווערס, דענקענדיג, אַז דאָס וועט פיהרען דערצו עס זאָל שנעלער פערטריקענט ווערען און אַרונטערפאַלען. אָבער די ערפאַהרונג האָט געצייגט, אַז דאָס בעסטע איז בלויז צו האַלטען דעם נאָפּעל־שטאָם ריין דורך בעדעקען איהם מיט א ריינע שטיקעל מערליע. אויב אַלעס געהט צו אין אָרדענונג דאַרף מען דיזע „דרעסינג" ניט טשעפּען פאַר די קומענדע פינף טעג. דער נאָפּעל ווערט דאַן פערטריקענט און פאַלט אַליין אַראָפּ אין פערלויף פון אַכט ביז צעהן טעג. אַמאָל געדויערט עס אויך איניגע טעג מעהר.

די אויגען פון קינד דאַרפען דאַן אָפּגעוואַשען ווערען מיט אַ באָריק עסיד וואַסער און דאַן דאַרף מען אַריינטריפען צו איין אָדער צוויי טראָפּען פון אַן איינס פּראָצענט אויפלעזונג פון „סילווער נייטרעיט" אין יעדען אויג. דיזע איינשפּריצונג האָט שוין געראַטעוועט טויזענדע קינדער פון בלינד ווערען, ווייל די מעדיצין „סילווער נייטרעיט". פערניכטעט געוויסע מיקראָבען, וועלכע האָבען זיך פיליכט אַריינגעכאַפּט אין קינד'ס אויגעלאַך, ווערענד עס איז דורכגעגאַנגען דורך דעם געבורט-קאַנאַל. אַזוי וויכטיג איז דיזע איינשפּריצונג פאַר'ן קינד, דאָס אין מאַנכע סטייטס (שטאַאַטען) בעשטימט דאָס געזעץ אַ שטראָף פאַר'ן דאָקטאָר אויב ער פערנאַכלעסיגט עס.

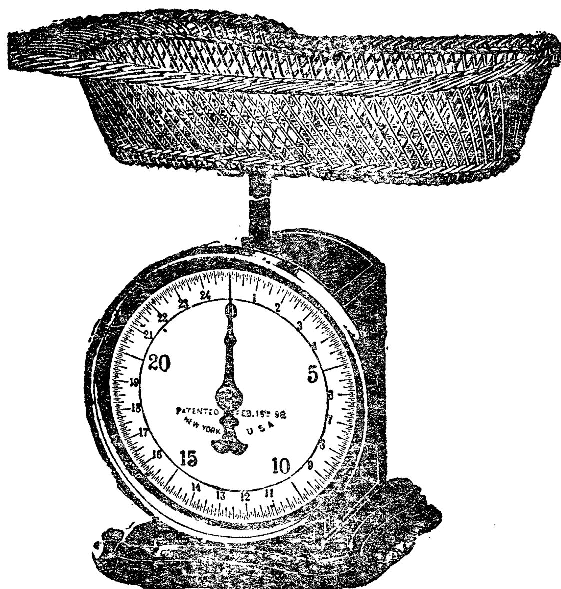
דעם קינד'ס קערפּערל דאַרף דאַן איינגעריבען ווערען מיט ריינע וואַזעלין, אָדער אָליוו אָיל, און דאַן דאַרף עס אָפּגעווישט ווערען מיט אַ שטיקעל פלאַנעל אָדער אַ ווייכען האַנדטוך. דאָס וועט אָפּרייניגען די פעטס, מיט וועלכע דער גאַנצער קערפּער פון קינד איז בעדעקט. דאָס מוז אָבער געטאָן ווערען זעהר לייכט און זאָרגפעליג, אום ניט צו בעשעדיגען די זעהר דינע הויט פון קינד. מען דאַרף זיין פאָרזיכטיג אַרונטערצונעהמען די פעטס און אָפּטריקענען דעם קינד'ס קערפּער, ספּעציעל אין די פאַכוועס, צווישען די פיס און איבעראַל, וואו עס איז דאָ אַ קנייטש אין דער הויט. מען דאַרף דאַן אָנטאָן דעם קינד אַ פלאַנעל „ביינדער" (בויך-באַנד) און עס איינוויקלען אין אַ וואַרעמער דעק.

אַזוי שנעל, ווי דאָס איז אָפּגעטאָן, וועט דער דאָקטאָר גענוי עקזאַמענירען דאָס קינד, אום אויסצוגעפינען צו עס האָט ניט קיין געבורט-פעהלער. דיזע אונטערזוכונג איז זעהר וויכטיג, ווייל אויב דאָס קינד האָט אַ געבורט-פעהלער דאַרף מען עס בעצייטענס ענטדעקען.

אַ נאָרמאַלעס קינד וועגט דורכשניטליך פון זיבען ביז זיבען און אַ האַלב פונט. מיידלאַך וועגען עטוואָס ווענינער ווי אינגלאַך. עס איז אמת, דאָס מען הערט אַמאָל פון צעהן-פונטיגע אָדער פערקעהרט פון פיר-פונטיגע קינדער, וואָס ווערען געבאָרען, אָבער דורכשניטליך איז פון זיבען ביז זיבען און אַ האַלב פונט די נאָרמאַלע געוויכט פון אַ דורכשניטליכען קינד.

די לענג פון קינד איז פון נייַנצעהן ביז צוואַנציג אינטשעס.

די פאָרמע פון קאָפּ איז אַ לענגליכע און באַלד, ווי דאָס קינד ווערט געבאָרען, זעהט עס דאַרום אויס מאָדנע און שיינט צו זיין אוננאָרמאַל. די לענגליכקייט פון קאָפּ קומט דערפון, וואָס דאָס קינד, בעת עס ווערט געבאָרען, דאַרף עס מיט'ן קאָפּ זיך דורכשפּאַרען אַ וועג דורך דעם שמאָלען



א וואג צו וועגען יונגע קינדער.

געבורט־קאַנאַל און דיביינער פון קינד'ס קעפּעלע, זייענדיג ווייך און ניט צוזאַמענגעוואַקסען, ווערען צוזאַמענגעדריקט אין אַזאַ פאָרמע, וואָס זאָל פערנעהמען וועניגער פּלאַץ, אום עס זאָל לייכטער און שנעלער קענען גע־באָרען ווערען.

דיזע לענגליכע פאָרמע פון קינד'ס קעפּעלע ענדערט זיך שנעל. די ביינדעלאַך פון קאָפּ גלייכען זיך אויס און דעם קינד'ס קעפּעלע נעהמט אָן די פאָרמע פון אַ נאָרמאַלען קאָפּ. עס איז אָבער פיעל גרעסער אין פערגלייך מיט'ן גאַנצען קערפּער, ווי דער קאָפּ פון אַן ערוואַקסענעם מענשען.

אין פערלויף פון אַ וואָך צייט ווערט דער רויטער קאָליר פון קינד'ס הויט עטוואָס בלאַסער. מאַנכע קינדער זייגען אין פערלויף פון די ערשטע טעג פון זייער לעבען עטוואָס געל. אויך דיזע געלקייט פערשווינדעט אין פערלויף פון דער ערשטער וואָך. די דינינקע, קליינינקע האָר, מיט וועלכע די הויט פון קינד איז בעוואַקסען, פאַלען אויס, און די הויט פאַנגט זיך אָן אָפּצושיילען. דאָס געדויערט אַ וואָך אָדער צוויי און די הויט פון קינד נעהמט אָן דעם שעהנעם ראָזעווען קאָליר, וואָס מיר האָבען אַלע אַזוי ליב אין יונגע קינדער.

דער בויך פון דעם ניי־געבאָרענעם קינד איז פערהעלטניסמעסיג זעהר גרויס צוליב דעם גרויסען לעבער, וואָס דאָס קינד האָט. די הענד און פיס זיינען קורץ און די פיסלאַך זעהען אויס אויסגעבויגען און קרום. די טרעט פון די פיס שיינען צווייטענווייז צו זיין איינע געגען די אַנדערע.

דאָס איז ניט קיין סימן, אַז דאָס קינד האָט קרומע פיס. דאָס איז די נאָרמאַלע פאָרמע פון די פיס פון אַ ניי־געבאָרענעם קינד. זיי שיינען בלויז צו זיין אויסגעבויגען אָבער אין דער ווירקליכקייט זיינען זיי ניט אויס־געבויגען.

אַזוי שנעל, ווי דאָס קינד איז גערייניגט און איז וואַרעם איינ־געדעקט, דאַרף מען עס אוועקלעגען אין אַ וויגעלע, אָדער אין אַ בעט אין אַ דונקעלען צימער, צו וועלכען עס קומט ניט צו קיין גערויש, און עס לאָזען שלאָפען אַ פינף־זעקס שטונדען. דאַן איז צייט צו געבען די ברוסט פאַר פינף מינוטען צייט און עס ווידער לעגען שלאָפען.

אין פערלויף פון די ערשטע צוויי טעג פון קינד'ס לעבען דאַרף מען עס זויגען פון ביידע בריסט יעדע פיר שטונדען פאַר אייניגע מינוטען צייט. אין פערלויף פון דיזע צוויי טעג צייט קריגט דאָס קינד ניט קיין מילך ביים זויגען, נאָר אַ געוויסע פליסיגקייט, וואָס ענטהאַלט גאַנץ וועניג נאַהרונג.

עס איז אָבער וויכטיג אין פערלויף פון דיזע צוויי טעג צו זויגען דאָס קינד רעגעלמעסיג דערפאַר וואָס:

ערשטענס העלפט דאָס זויגען פון קינד, אַז די געבעהר=מוטער זאָל זיך צוריקקעהרען צו איהר נאָרמאַלען צושטאַנד, זי זאָל ווערען איינגעצויגען און קלענער.

צווייטענס העלפט דאָס זייגען פון קינד צו סטימולירען די מילך=שאפענדע דריזען און די בריסט פון דער מוטער.

דריטענס געוואוינט עס די בריסט=נאָפּעל (סאָסקעס) צום קינד'ס זויגען און ווען די מילך קומט פיהלט די מוטער קיינע שמערצען ניט פון קינד'ס זויגען, ווייל זי איז שוין געוואוינט דערצו.

פערטענס ווירקט די פליסיגקייט, וואָס דאָס קינד קריגט אין די ערשטע צוויי טעג פון דער מוטער'ס בריסט, אַלס אַן אָפּפיהר=מיטעל און עס רייניגט אויס דעם קינד'ס קישקעס.

עס איז דאַרום וויכטיג צו זויגען דאָס קינד רעגעלמעסיג יעדע פיר שטונדען אין די טעג איידער די מילך קומט. און אָבוואָהל דאָס קינד קריגט קיין נאַהרונג ניט פון די בריסט און עס פערלירט עטוואָס געוויכט דאַרף מען עס ניט געבען קיין שום אַנדערע שפּייז. מאַנכע מוטערס קענען ניט צוזעהן דעם צער פון קינד און גיבען עס עטוואָס מילך, טעע, אָדער זיסע וואַסער. דאָס איז ניט נאָר ניט נויטיג, נאָר שעדליך פאַר'ן קינד. אויב עס איז זעהר אונרוהיג און שיינט צו זיין הונגעריג, מעג מען עס געבען אַ ביסעל וואַרעמע געזאָדענע וואַסער, אָבער ניט מעהר.

אויב דאָס קינד איז נאָר וואַרעם און טרוקען און ווערט ניט גע-שטערט, שלאָפט עס די גאַנצע צייט, אויסער ווען עס דאַרף זויגען. דאָס צימער, אין וועלכען דאָס קינד שלאָפט, דאַרף זיין לופטיג, אָבער האַלב טונ-קעל. קיין צו שטאַרקע ליכט און קיינע געסט טאָרען ניט צוגעלאָזען ווע-רען צום קינד. ספּעציעל טאָר מען ניט דערלאָזען, דאָס מומעס, באָבעס און גלאַט קרובים זאָלען נעהמען דאָס קינד אויף די הענד, עס קושען אָדער ניאַנטשען, האָצקען אָדער הויבען אין דער הויך און זאָגען מבינות אין ווע-מען דאָס קינד איז געראָטען.

דער ערשטער שטולגאַנג פון קינד בעשטעהט פון אַ גרינליך=שוואַר-צען מאַטעריאַל, וואָס זאַמעלט זיך אָן אין די קישקעס פון קינד ווען עס געפינט זיך נאָך אין דער געבעהר=מוטער. דיזע שטולגאַנג, ווי אויך די קו-מענדע איינינגע זיינען צו אויפריייצענד פאַר דער הויט פון קינד, און נאָך

יעדען שטולגאנג דארף דאָס קינד זאָרגפעליג ארומגעוואשען און אָפּגעטרי-קענט ווערען.

עס איז אויך ווערט צו בעטאָנען, דאָס אין פערלויף פון דער ערשטער וואָך פון קינד'ס לעבען, און אזוי לאנג ווי דער נאָפּעל איז נאָך ניט ארונ-טער געפאַלען, דארף מען דאָס קינד ניט באָדען. עס איז גענוג ארומצוא-וואשען דאָס קינד מיט א ווייכען האנדטוך איינגעטונקט איןווארעמע וואַ-סער. ווען דער נאָפּעל פאלט שוין ארונטער און די הויט אויף יענעם פלאץ פערהיילט זיך, דארף מען עס באָדען יעדען טאָג. ווען און ווי אזו צו באָדען דאָס קינד וועלען מיר שפּעטער ארומרעדען אין א בעזונדערען קאפּיטעל.

דעם קינד'ס גארדעראבע (קליידער).

דעם קינד'ס קליידער שפּילען א זעהר וויכטיגע ראָליע אין קינד'ס לעבען, ספּעציעל אין די ערשטע פּאָר מאָנאטען פון זיין לעבען. פאר'ן ערשטען קינד גרייט יעדע יונגע מוטער אָן פיעלע קליידער. מאָנאטען לאנג האלט זי אין נעהען און אין קויפען פערשיידענע אויבערקליידעלאך, אונטער=קליידעלאך, געשטריקטע שיכעלאך און זעקעלאך און אלערליי קליי-דער, אין וועלכע דאָס קינד נויטיגט זיך גאָר ניט. נאָך דער געבורט פאנ-גען אָן קרובים און פריינד ברייננגען מתנות פאר'ן קינד און די מעהרסטע מתנות בעשטעהען פון גארדעראָבע אַרטיקלען. דער רעזולטאט איז, אז דאָס קינד האָט צופיעל פון מאנכע אָפּט נוצלאָזע קליידער און עס פעהלט איהם אָפּט די נויטיגע, איינפאכע קליידער, וועלכע די מוטער האלט פאר צו פּראָסט איהר קינד זאָל זיי טראָגען.

עס איז דארום ווערט צו בעטאָנען, דאָס עס איז זעהר וויכטיג דאָס קינד זאָל האָבען פּאַסענדע קליידער און בלויז אזעלכע קליידער, אין וועל-כע עס נויטיגט זיך.

דעם קינד'ס קליידער דארפען זיין פון ווייכען מאַטעריאל, ווארעם גענוג, ניט צו ענג און ניט צו ברייט און אזוי איינפאך ווי נאָר מעגליך. אלע קליידעלאך, וואָס דאָס קינד טראָגט, דארפען נאָכהענגען פון די שול-טערען, אום עס זאָל קענען פריי בעוועגען מיט די פיסעלאך און מיט די הענטעלאך.

אמאָל האָט מען געגלויבט, דאָס אזוי ווי דעם קינד'ס ביינער זיינען נאָך צו ווייך, דארף מען וויקלען דאָס קינד צו פערהיטען, אז די הענטלאך און פיסלאך זאָלען ניט ווערען אויסגעקרימט. דיזע פאלשע אידעע האָט

מען שוין לאנג אויפגעגעבען. מען האט אויסגעפונען, אז דאס בעסטע פאר'ן קינד איז צו ערלויבען עס זאל קענען פריי בעוועגען מיט די הענט-לאך און פיסלאך, ווייל דאס העלפט צו ענטוויקלען די מוסקולען און צו וואקסען.

מיר האבען פריהער דערמאהנט, דאס די קליידעלאך, וועלכע דאס קינד טראגט, דארפען זיין פון ווייכען מאטעריאל, ווארעם, ניט צו ענג און ניט צו ברייט און אזוי איינפאך ווי נאר מעגליך.

פון ווייכען מאטעריאל דארפען די קליידעלאך זיין, אום זיי זאלען ניט רייבען דעם קינד'ס הויט. די הויט פון קינד איז זעהר שוואך און עמפפינדליך און קען לייכט בעשעדיגט ווערען, אויב די קליידעלאך וועלען ניט זיין פון א ווייכען מאטעריאל.

קינדער-קליידעלאך דארפען זיין ווארעם, ווייל דאס קינד האט פּראָ-פּאָרציאָנעל פיעל מעהר הויט צו זיין קערפּער-געוויכט, ווי אן ערוואקסע-נער מענש. עס קען זיך דארום לייכטער צוקיהלען. ספּעציעל דארפען די פיסלאך געהאלטען ווערען ווארעם.

צו ענגע קינדער-קליידעלאך שטערען די ענטוויקלונג פון קינד. ספּע-ציעל דארף דער בויך-באנד ניט זיין צו ענג. פיעלע פרויען „זנאכערקעס", בעהויפּטען, דאס דער בויך-באנד מוז זיין גאנץ ענג צו פערהיטען דאס קינד זאל ניט ווערען געבריכט ווען עס וויינט. דער פאקט איז, דאס א ענגער בויך-באנד איז זעהר שעדליך פאר'ן קינד. דאס שטערט דעם קינד'ס פרייען אטעמען, עס שטערט צו פערדייען די שפּייז און פיהרט אפט דערצו, אז דאס קינד ברעכט אויס, וואס ער זויגט. עס פעראורזאכט אפט בויך-קרעמפּפען און עס פעראורזאכט אפט א ברוך. די קינדער-קליידעלאך דאר-פען אבער אויך ניט זיין צו ברייט, ווייל עס קנייטשט זיך דאן און די קנייי-טשען דריקען דעם קינד און לאזען איהם ניט ליגען רוהיג.

די קליידעלאך, וועלכע דאס קינד טראגט, דארפען זיין אזוי איינ-פאך ווי נאר מעגליך, אום מען זאל קענען לייכט און שנעל אויסטאן און אנטאן דאס קינד. מאנכע פון די קליידעלאך, וואס דאס קינד קריגט אלס פרעזענטען,, זייגען אזוי קאמפּליצירט ווען מען דארף זיי אנטאן אדער אויס-טאן, דאס זיי ברייגגען דעם קינד מעהר שאדען ווי נוצען.

אין וואס דאס קינד נויטיגט זיך אם מעהרסטען איז א בויך-באנד גע-מאכט פון ווייכען פלאנעל און גענוג ברייט, דאס עס זאל ארומנעהמען דאס גאנצע בייכעלע פון קינד. (מיר האבען שוין פריהער דערמאהנט ווי שעד-

ליך עס איז פאַר'ן קינד ווען דער בויך־באַנד איז צו ענג). א העמדעל פון וואָל, געמישט מיט קאַטען פאַר ווינטער און פון קאַטען אָדער לינען פאַר זומער; א אונטער־קליידעל פון פלאַנעל פאַר ווינטער און פון מולטע פאַר זומער; און אַ אויבערשטע קליידעל. פאַר ווינטער דאַרף דאָס קינד אויך האָבען לאַנגע געשטריקטע זאָקען און פאַר זומער קורצע אָבער אויך וואַרעמע זאָקען. דאָס קעפּעל דאַרף אויך זיין לייכט צוגעדעקט. צופיעל אָנטאָן אַ קינד איז ניט ראַטזאַם און איז שעדליך. צופיעל קליידער זיינען אין מאַנכע הינזיכטען פונקט אזוי שעדליך, ווי צו ווייניג קליידער פאַר' קינד.

דאס קינדער־צימער.

אין רייכע הייזער, וואו מען קען בעשטימען איין צימער ספּעציעל פאַר'ן קינד, איז לייכט איינצואָרדענען דאָס צימער אַזוי, דאָס עס זאָל זיך וואָס אַם בעסטען פּאַסען פאַר'ן קינד. אין די מעהרסטע הייזער איז דאָס אונמעגליך דורכצופיהרען. פון די פיר אָדער פינף צימערען, וואָס די פאַ-מיליע בעוואוינט (שוין אריינגערעכענט די קיך), איז אונמעגליך אוועק-צונעבען איין צימער ספּעציעל פאַר'ן קינד.

עס איז דארום איבעריג דאָ אויסצורעכענען, ווי אַזוי אַן אידעאַלעס קינדער־צימער דאַרף איינגעריכטעט ווערען, ווען מיר ווייסען פאָראויס, אז דאָס איז אונמעגליך פאַר די לעזער דורכצופיהרען.

אויף וויפיעל נאָר מעגליך קען אָבער יעדע מוטער העלפען איינ-ריכטען דאָס צימער, אין וועלכען דאָס קינד געפינט זיך די גרעסטע טייל פון טאָג, עס זאָל וואָס בעסער פּאַסען פאַר'ן קינד.

דאָס קינדער־צימער דאַרף זיין אַזוי איינפאַך און אַזוי רוהיג ווי נאָר מעגליך. וואָס ווייניגער ארטיקלען, וואָס ווייניגער ביינקלאַך, טישען, פּיאַ-נעס, קאָמאָדעס און טעפּיכע עס וועלען זיך געפינען אין קינדער־צימער און וואָס ווייניגער גערויש מען וועט דאָרטען מאכען אַלץ בעסער וועט זיין פאַר'ן קינד און אַלץ לייכטער וועט עס קענען שלאָפען.

די טעמפּעראַטור פון קינדער־צימער דאַרף זיין צווישען 65 און 70 גראַד פאַרענהייט. עס איז ראַטזאַם אויפצוהענגען אַ טהערמאָמעטער (אַ אינסטרומענט צו מעסטען היץ) אויף אַ וואַנד אין קינדער־צימער, אום מען זאָל צו יעדער צייט קענען וויסען, ווי וואַרעם אָדער ווי קאַלט עס איז אין צימער. אַ צו וואַרעמעס צימער איז שעדליך פאַר'ן קינד פּונקט ווי אַ צו קאַלטעס צימער.

זומער־צייט דארפען די פענסטער פון קינדער־צימער זיין אָפען. ווינ-טער־צייט, ספּעציעל אין די ערשטע פּאָר מאָנאטען פון קינד'ס לעבען, איז ניט ראטזאם צו האלטען די פענסטער אָפען. אין אזא צייט מוז מען אָבער אם ווענינסטענס צוויי מאָל א טאָג דורכלופטערען דאָס קינדער־צימער. דאָס ווערט געטאָן אויף פאָלגענדען אופן:

מען טראָגט דאָס קינד ארויס אין אַן אנדער צימער און מען עפענט אַלע פענסטער און טירען פון קינדער־צימער פאר א האלבע שטונדע אָדער א שטונדע צייט. אויף אזא אופן בענייט מען די לופט אין קינדער־צימער.

זומער-צייט מעג מען דאָס קינד ארויסנעהמען אין דרויסען ווען עס איז א וואָך אלט. מען דארף בלויז אכטונג געבען, דאָס דער ווינד זאָל ניט בלאָזען דעם קינד אין געזיכט אריין און אז דאָס קינד זאָל זיין ווארעם איינגעדעקט. אין פריהלינג אָדער הערבסט טאָר מען אזא יונג קינד נאָך ניט ארויסנעהמען אין גאַס. מען דארף ווארטען ביז דאָס קינד איז אם ווענינסטענס פיר וואָכען אלט. ווינטער־צייט איז געפעהרליך ארויסצו-נעהמען א קינד אין גאַס איידער עס איז אלט ארום דריי מאָנאטען.

ווי צו האדעווען דאס קינד.

עס זיינען דאָ צוויי וועגען ווי אזוי צו האָדעווען א קינד אין פערלויף פון זיין ערשטען יאָהר. דער ערשטער און בעסטער וועג איז צו האָדעווען דאָס קינד מיט מילך פון דער מוטער'ס בריסט, אָדער מיט מילך פון אַן אנדער פרוי'ס בריסט (אַן אם). דער צווייטער וועג איז צו האָדעווען דאָס קינד מיט מאָדעפיצירטע, צוגעפּראַוועטע מילך פון א קוה.

דער מוטער'ס מילך איז אונפערגלייכליך בעסער ווי די מילך פון א קוה.

פון יעדע צעהן קינדער, וואָס געהען יונג פון דער וועלט, זיינען ניין קינדער אזעלכע, וואָס ווערען געהאָדעוועט מיט צוגעפּראַוועטע מילך און בלויז איינע איז א ברוסט־קינד.

א קינד, וואָס ווערט געהאָדעוועט מיט דער מילך פון זיין מוטער'ס בריסט, האָט צעהן מאָל אזוי פיעל אויסזיכטען צו בלייבען לעבען, ווי דאָס קינד, וואָס ווערט געהאָדעוועט מיט קוה־מילך.

וואָרום דאָס איז אזוי איז לייכט צו פערשטעהן. די מילך פון דער מוטער'ס בריסט האָט די נאַטור צוגעגרייט ספּעציעל פאַר'ן קינד, ווערהענד די מילך פון דער קוה האָט די נאַטור בעשאפען אלס שפּייז פאר קעלבלאַך.

דער מוטער׳ס ברוסט־מילך דארף מען דארום ניט צופּראווען, מען דארף זי ניט ענדערען, זי ענטהאַלט גענוג נאַהרונג פאַר דעם נייגעבאָרענעם קינד, און די נאַהרונגס־שטאָפען, אין וועלכע דאָס קינד נויטיגט זיך, זיינען אין דער ריכטיגער פּראָפּאָרציע.

ברוסט־מילך איז אַלע מאָל גרייט, ניט זויער, איז ריין פון שטויב, און, אויסער אין פאַל די מוטער ליידעט פון געוויסע קראַנקהייטען, איז די מילך ריין פון מיקראָבען.

קינדער, וועלכע ווערען געהאָדעוועט מיט מילך פון דער מוטער׳ס בריסט, זיינען דארום פיעל געזינדער און ליידען ווייניגער פון אַלערליי מאָגען־קראַנקהייטען, ווי די קינדער, וועלכע ווערען געהאָדעוועט מיט קוה־מילך. ברוסט־קינדער האָבען טאַקע דערפאַר מעהר אויסזיכטען איבערצולעבען דאָס ערשטע און געפעהרליכסטע יאָהר פון זייער לעבען, ווי די קינדער, וואָס קריגען ניט קיין מילך פון א פרויען־ברוסט.

ווען א מוטער דארף ניט זויגען איהר קינד.

עס איז דארום לייכט איינצוזעהן ווי וויכטיג עס איז, דאָס יעדע מוטער זאָל זייגען איהר קינד אין די ערשטע מאָנאַטען פון קינד׳ס לעבען. און זיך ניט פערלאָזען אויף די קינסטליך צוגעגרייטע קינדער־שפּייז, וואָס ווערען פערקויפט אַלס שטעל־פערטרעטער פון מוטער׳ס מילך.

עס זיינען אָבער דאָ אומשטענדען, ווען די מוטער טאָר ניט זויגען איהר קינד, אָבוואָהל זי וויל דאָס טאָן, און ראַטזאַם ווי עס איז, אז דאָס קינד זאָל קריגען זיין מוטער׳ס מילך, איז אָבער גלייכער, אונטער די אומשטענדען, וואָס מיר וועלען באַלד אויסרעכענען, צו אַנטוואוינען דאָס קינד, סיידען מען קען קריגען פאַר׳ן קינד א געזונדע אַם.

ווען א פרוי פאַנגט אָן נאָך א מאָל צו שוואַנגערען דארף זי אופהערען צו זויגען איהר קינד. ווען א פרוי ליידעט פון שווינדזוכט (טובערקולאָזיס), פון אקטיווע נירען־קראַנקהייט, פון ערנסטע האַרץ־קראַנקהייט, פון געוויסע נערווען־קראַנקהייטען ווי „עפּילעפּסי״ (דאָס פאַליגע) אָדער היסטעריע, פון שטאַרקע בלוט־אַרמוט, פון קאַנסער, פון בלוט־פערגיפטונג, אָדער פון אַן אַקיוטע, אַנשטעקענדע קראַנקהייט, ווי למשל דיפטעריאַ, לונגען־ענטצינדונג, טייפויד־פיבער און אַנדערע קראַנקהייטען, דארף זי אויפגעבען דאָס זויגען פון איהר קינד, ניט אַכטענדיג אויף דעם, ווי יונג איהר קינד זאָל ניט זיין.

ווען א מוטער האט ניט גענוג מילך צו זויגען איהר קינד.

פיעלע פרויען, וואָס זיינען וויליג צו זויגען זייערע קינדער, געפינען אָבער אויס, דאָס זיי האָבען ניט גענוג מילך און זיי פיהלען זיך געצוואונגען צו אנטוואוינען די קינדער און אָנפאנגען זיי האָדעווען מיט קוה־מילך אָדער אנדערע צוגעפּראַוועטע שפּייז. דאָס איז אַ טעות.

אויב די מילך קומט ניט אַזוי שנעל, אָדער קומט אין אַ צו קליינער מאָס, דאַרף מען ניט אויפגעבען דאָס זייגען. מען דאַרף דאָס קינד אין אַזאַ פאַל אויך געבען אנדערע מילך, עס דאַרף אָבער אויך רעגעלמעסיג זייגען, ווייל דאָס זייגען פון קינד איז דאָס בעסטע מיטעל צו סטימולירען די פּראָדוקציאָן פון מילך אין די בריסט. דאָס זייגען פון קינד וועקט די מילך־שאַפער אין די בריסט און צווינגט זיי צו טאָן זייער ארבייט.

אויף דיזען פּלאַץ איז אויך ראַטזאַם צו בעשפּרעכען די פראַגע, ווי אַזוי אַ מוטער דאַרף זיך פיהרען און וואָס זי דאַרף עסען, אום זי זאָל האָבען גענוג מילך פאַר איהר קינד.

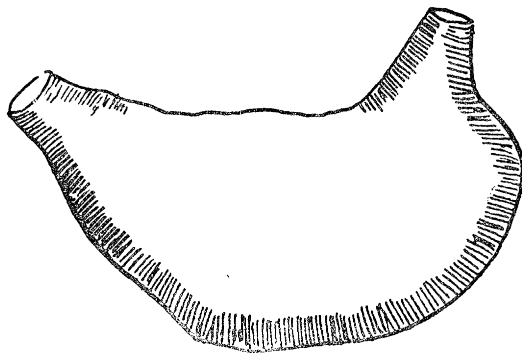
שפּייז. אַ מוטער, וואָס זייגט איהר קינד, מעג עסען אַלע שפּייזען, צו וועלכע זי איז געוואוינט, און וועלכע זי פּלעגט עסען איידער איהר קינד איז געבאָרען געוואָרען. די איינציגע בעדינגונג איז, דאָס זי זאָל די שפּייז קענען פערדייען. דער גלויבען, דאָס געוויסע סאָרטען שפּייזען פיהרען איבער די מילך און פעראורזאַכען דעם קינד קרעמפּפען, איז פיעל איבערטריבען. ציבעלעס, צום ביישפּיל, גיבען אָפט דער מוטער׳ס מילך אַ שלעכטען טעם (אויב זי עסט צופיעל ציבעלעס).

אָבער אַלע אנדערע וועדזשעטייבעלס, גרינצייג און פרוכט, אויב די מוטער פערדייעט זיי גאָר, זיינען ניט שעדליך פאַר׳ן קינד.

אַלס אַ כּלל זיינען מילך, אייער, פלייש, פיש, גרויפּענס, גרינצייג און פרוכט גוטע שפּייז־אַרטיקלען פאַר אַ מוטער, וואָס זייגט איהר קינד. זי מוז אויך טרינקען פיעל וואַסער צווישען איהרע מאָהלצייטען.

אַ זייגענדע פרוי דאַרף אויך שטאַרק אַכטונג געבען ניט צו ליידען פון פערשטאָפּונג, ווייל איהר פערשטאָפּונג וועט אויך פעראורזאַכע פערשטאָפּונג אין׳ם קינד, וואָס זייגט איהר מילך.

פרישע לופט. איז גוט פאַר יעדען מענשען. אָבער אַ זייגענדע פרוי דאַרף יעדען טאָג מאַכען פיזישע איבונגען אויף דער פרישער



די גרויס פון א קינד'ס מאגען, ווען דאס קינד ווערט געבוירען.

לופט. דאָס וועט העלפען אויפצוהאַלטען איהר אייגען געזונד און וועט איהר געבען גוטע מילך פאַר איהר קינד.

זאָרג, אנגסט און נערוועזע אויפרעגונג דאַרף אַזאַ פרוי אויסמיידען, ווייל זיי ווירקען זעהר שלעכט אויף איהר מילך און דאָס רופט זיך אָפּ אויף איהר קינד.

פאַר און נאָך יעדען זייגען דאַרף די מוטער אָפּוואַשען די ברוסט־נאָפּ־לען מיט אַן אויפלעזונג פון באָריק עסיד אין וואַסער (איין טעע־לעפעלע באָריק עסיד צו אַ גלאָז וואַרעמע וואַסער) און די נאָפּלען אָפּטריקענען. זיי מוזען אויך געהאַלטען ווערען ריין צווישען איין מאָל זייגען און אַנדערען.

ווען און ווי לאַנג צו זויגען דאָס קינד.

דאָס ניי־געבאָרענע קינד איז אין די הענד פון דער מוטער „ווי ליים אין די הענד פון'ם קנעטער". אויב זי וויל, און ווייס ווי אַזוי, קען זי אויס־פיהרען צו האָבען פון קינד אַזוי וועניג אונאַנגענעהמליכקייט ווי נאָר מעג־ליך. פערשטעהט זי אָבער ניט ווי אַזוי מיט'ן קינד אָנצוגעהן ווערט זי אַ שקלאַף צום קינד פון דעם מאָמענט אָן, וואָס עס ווערט געבאָרען.

די הויפּט זאַך, וואָס מען מוז דאָס קינד איינגעוואוינען פון דעם ערשטען טאָג אָן פון זיין געבורט איז רעגעלמעסיגקייט.

מיר האָבען שוין פריהער ערקלעהרט, דאָס אין די ערשטע פינף, זעקס שטונדען פון קינד'ס לעבען אויף אונזער וועלט דאַרף מען עס די ברוסט ניט געבען. אַלעס אין וואָס דאָס קינד נויטיגט זיך דאַן איז רוה. די רייזע דורך דעם געבורטס־קאַנאַל איז אַזאַ שווערע, דאָס נאָר די געוויינערין קען עס פערשטעהן און פונקט ווי די מוטער נויטיגט זיך אין רוה אַזוי נוי־טיגט זיך אויך דאָס קינד. מען דאַרף עס דאַרום אַוועקלעגען אין אַ רוהי־גען, וואַרעמען פּלאַץ, עס גוט איינדעקען, דונקעל מאַכען אין צימער, און קיינעם צו דעם ניט צולאָזען.

מיר האָבען שוין אויך פריהער בעמערקט, דאָס אין פערלויף פון די ערשטע צוויי טעג נאָך דער געבורט געפינט זיך ניט קיין מילך אין די ברוסט פון דער מוטער. אין פערלויף פון דיזע צוויי טעג קריגט דאָס קינד קיין נאַהרונג ניט פון די ברוסט, אָבער יעדע פיר שטונדען דאַרף מען איהם געבען זייגען פון ביידע בריסט.

אויף'ן דריטען טאָג קומט געוועהנליך די מילך און פון דאַן פאַנגט ערשט אָן דאָס קינד צו קריגען זיין נאַהרונג.

אין פערלויף פון ערשטען מאָנאַט דאַרף דאָס קינד קריגען **צו זייגען** יעדע צוויי שטונדען צווישען זעקס אוהר אין דער פריה און צעהן אוהר ביינאַכט, און איין מאָל זייגען דאַרף עס קריגען אַרום צוויי אוהר פאַרטאָג. אין פערלויף פון צווייטען און דריטען מאָנאַט דאַרף מען געבען דעם קינד זייגען יעדע צוויי און א האַלב שטונדען, און איין מאָל אין פערלויף פון דער נאַכט (אַרום צוויי אוהר פאַרטאָג), פון דריטען ביז צום פינפטען מאָ-נאַט דאַרף מען זייגען דאָס קינד יעדע דריי שטונדען און איין מאָל דורך דער נאַכט, און פון פינפטען ביז צום צוועלפטען מאָנאַט דאַרף מען דאָס קינד זייגען יעדע דריי אָדער דריי און א האַלב שטונדען און עס ניט זייגען דורך דער נאַכט.

מיט אַנדערע ווערטער הייסט דאָס, צעהן מאָל א טאָג זייגען אין פער-לויף פון ערשטען מאָנאַט, אַכט מאָל א טאָג זייגען אין פערלויף פון די נעק-סטע צוויי מאָנאַטען, זיבען מאָל א טאָג זייגען אין פערלויף פון די נעקסטע פיר מאָנאַטען און בלויז זעקס מאָל א טאָג זייגען פון דאַן ביז עס ווערט אַנטוואוינט.

וויִ לאַנג דאַרף א קינד געהאַלטען ווערען ביי דער ברוסט? אַרום 15 מינוטען יעדעס מאָל. אין פערלויף פון דיזער צייט קען מען גע-בען דעם קינד זייגען פון ביידע בריסט, אָדער איין מאָל קען מען עס געבען זייגען פון איין ברוסט און דאָס צווייטע מאָל פון דער צווייטער.

אין פערלויף פון די פופצעהן מינוטען צייט זייגט זיך דאָס קינד אָן גענוג. אויב דאָס קינד איז נאָך אַלץ הונגעריג און לאָזט ניט אַרוים דאָס נאָפּעל פון מויל, איז עס א סימן, אַז דאָס קינד קריגט ניט גענוג מילך.

אויב דאָס קינד ווערט אַנשלאָפען אין מיטען זייגען דאַרף מען עס אויפוועקען ביז עס זייגט זיך גענוג אָן. אויב דאָס קינד זייגט צו שנעל דאַרף מען אייניגע מאָל אַרויסציהען די ברוסט-נאָפּעל פון קינד'ס מויל און עס צווינגען זיך אָפּצורוהען.

אַזוי שנעל ווי דאָס קינד איז פערטיג מיט'ן זייגען דאַרף מען עס אוועקלעגען אויף א רוהיגען פּלאַץ און עס לאָזען שלאָפען. וויגען אָדער „העצקען" א קינד נאָך'ן עסען איז זעהר שעדליך און עס פיהרט דערצו, אַז דאָס קינד זאָל אויסברעכען, וואָס ער האָט געזייגען.

וויִפיעל מילך דאַרף א קינד קריגען יעדעס מאָל ווען עס זייגט?

אין פערלויף פון די ערשטע פיר וואָכען קריגט דאָס קינד פון איין ביז צוויי אונצעס יעדעס מאָל וואָס עס זייגט. דעם צווייטען און דריטען מאָנאַט קריגט עס פון צוויי און א האַלב ביז פיר אונצעס, דעם פערטען און פינפטען מאָנאַט קריגט עס פון פיר ביז פינף אונצעס און פון דאַן אָן קריגט עס אַרום אַכט אונצעס יעדעס מאָל ווען עס זייגט.

עס איז אויך לייכט אויסצוגעפינען צו דאָס קינד קריגט די נויטיגע מאָס מילך. מען וועגט דאָס קינד איידער עס זייגט און נאכהער, ווען עס זייגט אָפּ וועגט מען עס נאָך אַמאָל. דער אונטערשייד פון געוויכט איז די געוויכט פון די מילך, וואָס דאָס קינד האָט געזייגען.

א נאָרמאַלעס געזונדעס קינד דאַרף האַלטען אין איין וואַקסען און אין צו קריגען מעהר געוויכט. אויב דאָס קינד קריגט ניט צו קיין געוויכט, אָדער עס קריגט צו ווייניגער, ווי פיר אונצעס א וואָך, איז א סימן, דאָס עס קריגט ניט גענוג שפּייז. אויב דאָס קינד זייגט מעהר ווי פופצעהן מי-נוטען אָדער עס שרייט פון הונגער נאָך פאַר דער צייט פון זייגען, צייגט, אַז די מילך, וואָס עס קריגט, איז ניט גענוג פאַר איהם. אויב עס ברעכט אָפּט זויערע מילך, אָדער עס לאַקסירט אָפּט מיט גרינליכע אָפּפאַל-מאַטע-ריאַל, אָדער עס ליידעט פון פערשטאָפּונג, צייגט עס, דאָס די מילך איז שעדליך פאַר'ן קינד. די מוטער דאַרף זיך דאַן בעראַטען מיט א דאָקטאָר וואָס צו טאָן.

אַרום פינפטען מאָנאַט מעג מען איין מאָל זייגען פערבייטען מיט געבען דעם קינד צוגעפּראַוועטע קוה-מילך (וואָס פאַר א מילך און ווי אַזוי זיי צוגרייטען וועלען מיר שפּעטער זעהן). אַזוי ווי אין דיזער צייט הערט די מוטער אויף צו זייגען איהר קינד בייגאַכט קען זי בעפרייט ווערען אויף א גאַנצע נאַכט פון קינד, אויב זי האָט נאָר ווער עס זאָל איהם געבען די מילך. די מוטער וועט דאַן קענען געהן וואוהין זי וויל אויף איינינע שטונ-דען צייט און וועט ניט פיהלען אַזוי שטאַרק דעם יאָך פון זיין שטענדיג צוגעבונדען צום קינד.

מאַנכע מוטערס בעקלאָגען זיך אָפט, אַז זייער קינד ברעכט באַלד, ווי עס ענדיגט זייגען. עס איז דאַרום כדאי צו וויסען, אַז ברעכען קען קו-מען פשוט פון צו שנעל זייגען, פון צו אָפט זייגען, פון קריגען צופיעל מילך ביים זייגען, אָדער ווען די מילך איז „צו פעט". דעם קינד'ס מעגעלע קען פערטראָגען בלויז א געוויסע מאָס מילך און ניט מעהר. אויב עס קריגט מעהר, גיט עס פשוט צוריק אָפּ דאָס איבעריגע.

צוגעפּראַוועטע שפּייז פאַר קינדער.

אין אַ פריהערדיגען קאַפּיטעל, רעדענדיג וועגען דעם, ווי צו האָדעווען דאָס נייגעבאָרענע קינד, האָבען מיר שוין אויפמערקזאַם געמאַכט אויף דעם פאַקט, דאָס די בעסטע שפּייז פאַר אַ קינד איז די מילך פון דער מו-טער׳ס בריסט, אָדער די מילך פון אַן אַנדער פרוי׳ס בריסט. די נאַטור האָט בעשאַפען די מילך אין אַ פרוי׳ס בריסט אין אַזאַ פאָרמע, דאָס זי זאָל קע-נען ערנעהרען דאָס יונגע קינד. די פערשיידענע שטאָפען, פון וועלכע די מילך איז צוזאַמענגעשטעלט, געפינען זיך אין דער מוטער׳ס מילך אין אַזאַ פּראָפּאָרציע, ווי דאָס קינד נויטיגט זיך אין זיי. די מילך פון יעדע אַנדער חיה איז צוגעפּאַסט ספּעציעל פאַר די קינדער פון יענער חיה אָבער ניט פאַר׳ן מענשען־קינד.

מילך פון אַ קוה, צום ביישפּיל, האָט פיעל ווייניגער צוקער און פיעל מעהר פּראָטעין (איי ווייס שטאָף), ווי מילך פון אַ פרוי. די פּראָטעין־רייכע מילך פון דער בהמה איז געפּאַסט פאַר׳ן קעלבעל, אָבער ניט פאַר׳ן קינד.

די מילך פון דער מוטער׳ס ברוסט איז פריי פון מיקראָבען און ווערט ניט גערינען, ווערענד די מילך פון אַ קוה, איידער זי קומט אריין אין קינד׳ס קערפּערל, ענטהאַלט זי פיעלע באַצילען און זי קען אָפט גערינען ווערען, אָדער פערדאָרבען ווערען פון דיזע באַצילען.

עס איז דארום ווערט דאָ נאָך אַ מאָל צו בעטאָנען, דאָס די בעסטע שפּייז פאַר אַ קינד אין די ערשטע מאָנאַטען פון קינד׳ס לעבען איז מילך פון דער מוטער׳ס בריסט אָדער פון די בריסט פון אַן אַם. קיין אַנדער מילך, קיין אַנדער שפּייז קען זיך מיט דער מוטער׳ס מילך ניט פערגלייכען.

עס זיינען אָבער דאָ אומשטענדען, אונטער וועלכע עס איז ניט ראַט-זאַם פאַר דער מוטער צו זייגען איהר קינד (מאַנכע פון דיזע אורזאַכען האָבען מיר שוין אויסגערעכענט אין אַ פריהערדיגען קאַפּיטעל) און עס איז אויך אונמעגליך צו קריגען אַן אַם פאַר׳ן קינד. אונטער אַזעלכע אומשטענדען איז עס נויטיג צו האָדעווען דאָס קינד מיט מילך פון אַן אַנדער חיה.

אין די מעהרסטע פון אַזעלכע פעהלע, כמעט אין אַלע, געברויכט מען די מילך פון אַ קוה אויף צו האָדעווען די יונגע קינדער. ציגען־מילך וואָלט געווען פיעל בעסער צו געברויכען. ערשטענס ווערען ציגען זעלטען ווען אָנגעגריפען פון טובערקולאָזיס, ווערענד בהמות ווערען זעהר אָפט אָנגעגריפען פון דיזער קראַנקהייט. צווייטענס איז דער אונטערשייד צווי-

שען די מילך פון דער ציג און די מענשליכע מילך פיעל קלענער, ווי דער אונטערשייד צווישען מענשליכע מילך און קוה־מילך. דריטענס איז פיעל לייכטער צו האַלטען ביים הויז א ציג ווי צו האַלטען א קוה. דאָס איז אָבער געֶרעדט בלויז אויף פאַרמס, אין דערפער, אָדער אַפילו קליינע שטעדט־לאַך. אין גרויסע שטעדט איז אונמעגליך צו האַלטען א ציג ביים הויז, און ציגען־מילך איז פיעל שווערער צו קריגען, ווי קוה־מילך.

קליאַטשע־מילך איז פיעל נעהענטער צו דער מילך פון א פרוי, ווי די מילך פון א קוה אָדער א ציג. עס איז אָבער זעהר שווער צו קריגען קליאַ־טשע־מילך און עס קאָסט צו טייער. קוה־מילך ווערט דארום געברויכט פאַר די מעהרסטע קינדער, וואָס האָבען ניט דאָס גליק געהאָדעוועט צו ווע־רען מיט מילך פון דער מוטער'ס בריסט. אָבער די מילך פון א קוה, ווי מיר האָבען שוין פריהער בעמערקט, איז אַנדערש ווי די מילך פון א פרוי, און מיר מוזען דארום די קוה־מילך ענדערען, צופערטיגען און צופּראַווען, איידער מען גיט דעם קינד דיזע מילך.

ווִיפִיעל מילך דארף א קינד קריגען.

די ערשטע פראַגע, וואָס עס שטעלט זיך, ווען מען דארף האָדעווען א קינד מיט צוגעפערטיגטע קוה־מילך, איז וויפיעל מילך דארף א קינד קרי־גען יעדען טאָג? ווען מען האָדעוועט א קינד פון דער ברוסט זייגט עס אַזוי לאַנג ביז עס פיהלט זיך זאט און דאַן לאָזט עס ארויס די ברוסט־נאָ־פּעל פון מויל. אין די מעהרסטע פעלע ווייס גאָר די מוטער ניט וויפיעל מילך דאָס קינד זייגט, און אזוי לאַנג, ווי דאָס קינד איז זאט און צופרידען אינטערעסירט זי זיך גאָר ניט מיט דער פראַגע: וויפיעל מילך דאָס קינד דארף האָבען? אָבער ווען מען דארף צוגרייטען מילך אין א פלעשעל פאַר'ן קינד, איז די פראַגע וויפיעל מען זאָל צוגרייטען א זעהר וויכטיגע.

מיר דרוקען דאָ א בילד פון א קינד'ס מאָגען, ווי עס זעהט אויס באַלד, ווי דאָס קינד ווערט געבאָרען. די גרויס פון קינד'ס מאָגען איז פונקט ווי די גרויס פון דיזען בילד.

נאָך א גענויער שטודיום פון א קינד'ס מאָגען פון געבורט ביז עס ווערט א יאָהר אַלט האָט מען אויסגעפונען, דאָס ווען דאָס קינד ווערט גע־באָרען קען זיין מאָגען אויפנעהמען פון איין ביז צוויי אונצעס (פון 2 ביז 4 עס־לעפעל) מילך. צו ענדע פון דריי מאָנאַטען קען דאָס מעגעלע אויפ־נעהמען ארום פיר אונצעס מילך, צו ענדע פון זעקסטען מאָנאַט — ארום

זיבען אונצעס מילך, צו ענדע פון ניינטען מאָנאַט — אַרום אַכט אונצעס מילך, און צו ענדע פון יאָהר — אַרום ניין אונצעס מילך.

ביז צום זיבעטען מאָנאַט דאַרף דאָס קינד קריגען ביי יעדען מאָהלצייט אַזוי פיעל אונצעס, וויפיעל מאָנאַטען עס איז אַלט, מיט איין אונץ אַלס אַ צוגאָב, דאָס הייסט אַזוי:

דעם צווייטען מאָנאַט — 3 אונצעס.
דעם דריטען מאָנאַט — 4 אונצעס.
דעם פערטען מאָנאַט — 5 אונצעס.
דעם פינפטען מאָנאַט — 6 אונצעס.
דעם זעקסטען מאָנאַט — 7 אונצעס.
דעם זיבעטען מאָנאַט — 8 אונצעס.
דעם אַכטען מאָנאַט — 9 אונצעס.

און פון דאַן ביז דאָס קינד ווערט אַ יאָהר אַלט דאַרף עס קריגען ביי יעדען מאָהלצייט 9 אונצעס צוגעפּראַוועטע מילך.

וויפיעל מאָל אַ טאָג דאַרף מען געבען דעם קינד עסען? דיזע פראַגע ריהרט אויך אָן ברוסט־קינדער פונקט ווי קינדער, וואָס ווערען געהאָדעוועט אויף צוגעפערטיגטע קוה־מילך.

לויט די מיינונגען פון פיעלע ספּעציאַליסטען אין דער פראַגע פון האָדעווען קינדער איז דער בעסטער וועג צו געבען דעם קינד צעהן מאָל עסען יעדען טאָג אין פערלויף פון די ערשטע פיר וואָכען פון קינד'ס לעבען. אַכט מאָל אַ טאָג עסען אין פערלויף פון די נעקסטע צוויי מאָנאַטען, זיבען מאָל אַ טאָג עסען אין פערלויף פון די נעקסטע צוויי מאָנאַטען, און פון דאַן אָן ביז דאָס קינד ווערט אַלט אַ יאָהר דאַרף מען איהם געבען זעקס מאָהלצייטען אַ טאָג.

דאָס הייסט, אַז אין פערלויף פון ערשטען מאָנאַט דאַרף דאָס קינד קריגען אַרום צוואַנציג אונצעס שפּייז יעדען טאָג, אין פערלויף פון די נעקסטע צוויי מאָנאַטען דאַרף עס קריגען פון צוואַנציג ביז צוויי און דרייסיג אונצעס שפּייז יעדען טאָג, פון דריטען ביז'ן פינפטען מאָנאַט דאַרף עס קריגען פון צוויי און דרייסיג ביז פינף און דרייסיג אונצעס שפּייז יעדען טאָג, פון פינפטען ביז'ן ניינטען מאָנאַט דאַרף עס קריגען אַרום אַכט און פערציג אונצעס שפּייז יעדען טאָג, און פון דאַן אָן ביז'ן יאָהר דאַרף עס קריגען אַרום פיר און פופציג אונצעס שפּייז אַ טאָג.

ווי אָפט דארף מען האָדעווען דאָס קינד? איז א פראגע, וואָס פיעלע מוטערס פרעגען. ניט אלע זיינען איינשטימיג אין׳ם ענטפער צו דיזער פראגע. אָבער די מעהרסטע דאָקטוירים זיינען דאפיר, דאָס א קינד אין פערלויף פון ערשטען מאָנאט דארף קריגען שפּייז יעדע צוויי שטונדען, עס דארף אויך קריגען צוויי מאָהלצייטען דורך דער נאכט, דאָס הייסט צווישען צעהן אוהר ביינאכט און זיבען אוהר אין דער פריה. אין פערלויף פון צווייטען און דריטען מאָנאט דארף דאָס קינד קריגען שפּייז יעדע צוויי און א האלב שטונדען און בלויז איין מאָהלצייט צווישען צעהן אוהר ביינאכט און זיבען אוהר פון נעקסטען פריהמארגען. אין פערלויף פון פערטען און פינפטען מאָנאט דארף דאָס קינד קריגען שפּייז יעדע דריי שטונדען און איין מאָהלצייט דורך דער נאכט. פון פינפטען מאָנאט ביז צום יאָהר דארף מען אויסלאָזען דעם נאכט־מאָהלצייט. דאָס קינד דארף קריגען שפּייז יעדע דריי שטונדען. עס דארף אָבער שלאָפען א גאנצע נאכט און ניט עסען צווישען צעהן אוהר ביינאכט און זיבען אוהר אין דער פריה.

די בעסטע צייט צו האָדעווען א קינד אין פערלויף פון ערשטען מאָ-נאט איז ווי פאָלגט:

7 אוהר אין דער פריה.
9 אוהר אין דער פריה.
11 אוהר אין דער פריה.
1 אוהר נאָכמיטאָג.
3 אוהר נאָכמיטאָג.
5 אוהר נאָכמיטאָג.
7 אוהר נאָכמיטאָג.
9 אוהר נאָכמיטאָג.
12 אוהר נאָכמיטאָג.
4 אוהר פארטאָג.

אין פערלויף פון צווייטען און דריטען מאָנאט:

7 אוהר אין דער פריה.
האלב נאָך 9 אוהר אין דער פריה.
12 אוהר מיטאָג־צייט.
האלב נאָך 2 אוהר נאָכמיטאָג.
5 אוהר נאָכמיטאָג.
האלב נאָך 7 אוהר נאָכמיטאָג.

10 אוהר נאָכמיטאָג.
3 אוהר פּאַרטאָג.

אין פערלויף פון פערטען און פינפטען מאָנאַט:

7 אוהר אין דער פריה.
10 אוהר אין דער פריה.
1 אוהר נאָכמיטאָג.

4 אוהר נאָכמיטאָג.
7 אוהר נאָכמיטאָג.
10 אוהר ביינאַכט.
3 אוהר פּאַרטאָג.

פון פינפטען מאָנאַט ביז צום יאָהר:

7 אוהר אין דער פריה.
10 אוהר אין דער פריה.
1 אוהר נאָכמיטאָג.
4 אוהר נאָכמיטאָג.
7 אוהר נאָכמיטאָג.
10 אוהר ביינאַכט.

אום צו מאַכען די גאַנצע פּראָבלעמע לייכטער ווּעלען מיר דיזע אַלע אויסקינפטע ווידערהאָלען בקיצור און אין אַן אַנדער פאָרמע. פאַר בעקוועמליכקייט וועגען וועלען מיר צוטיילען דאָס ערשטע יאָהר פון קינד'ס לעבען אין פיר פעריאָדען. די ערשטע פעריאָדע איז דער ערשטער מאָנאַט פון קינד'ס עבען, די צווייטע פעריאָדע איז דער צווייטער און דריטער מאָנאַט, די דריטע פעריאָדע איז דער פערטער און פינפטער מאָנאַט, און די פערטע פעריאָדע איז פון פינפטען מאָנאַט ביז צום יאָהר.

1. אין פערלויף פון דער ערשטער פעריאָדע פון קינד'ס לעבען (דער ערשטער מאָנאַט) דאַרף דאָס קינד קריגען צעהן מאָהלצייטען א טאָג, יעדע צוויי שטונדען דאַרף עס קריגען פון איין ביז צוויי אונצעס צוגעפּערטיגטע מילך און צוויי מאָהלצייטען דאַרף דאָס קינד קריגען דורך דער נאַכט, דאָס הייסט צוזאַמען פון צעהן ביז צוואַנציג אונצעס שפּייז א טאָג.

2. אין פערלויף פון דער צווייטער פעריאָדע (דעם צווייטען און דריטען מאָנאַט) דאַרף דאָס קינד קריגען אַכט מאָהלצייטען א טאָג. יעדע צוויי און א האַלב שטונדען דאַרף עס קריגען פון צוויי און א האַלב ביז פיר

אונצעס צוגעפערטיגטע מילך און בלויז איין מאָהלצייט דורך דער נאכט. דאָס הייסט צוזאמען דארף דאָס קינד קריגען ביז צוויי און דרייסיג אונצעס א טאָג.

3. אין פערלויף פון דער דריטער פעריאָדע (דעם פערטען און פינפטען מאָנאט) דארף דאָס קינד קריגען זיבען מאָהלצייטען א טאָג. יעדע דריי שטונדען דארף עס קריגען פון פיר ביז פינף אונצעס צוגעפערטיגטע מילך און בלויז איין מאָהלצייט דורך דער נאכט. צוזאמען דארף דאָס קינד קריגען ביז פינף און דרייסיג אונצעס א טאָג.

4. אין פערלויף פון דער פערטער פעריאָדע (פון פינפטען מאָנאט ביז צום יאָהר) דארף דאָס קינד קריגען זעקס מאָהלצייטען א טאָג. יעדע דריי שטונדען דארף דאָס קינד קריגען פון פינף ביז ניין אונצעס מילך א טאָג און קיין מאָהלצייט צווישען צעהן אוהר בייגאכט און זיבען אוהר דעם נעקסטען פריהמאָרגען. דאָס הייסט צוזאמען דארף עס קריגען פון דרייסיג ביז פיר און פופציג אונצעס שפייז א טאָג.

מיר האָבען ווידערהאָלט און אזוי שטארק בעטאָנט די מאָס שפייז, וואָס דאָס קינד דארף קריגען, ווייל די מעהרסטע מוטערס גיבען זייערע קינדער צופיעל עסען. מען שטופּט איהם די ברוסט, אָדער דאָס נאָפּעל פון מילך־פלעשעל, יעדע ווייל אָדער יעדעס מאָל ווען דאָס קינד וויינט. דער רעזולטאַט דערפון איז, אז דאָס קינד ליידעט פון א צופיעל איבערגעשטאָפּטען מאָגען, עס ברעכט אָפט און צייגט אַנדערע סימנים פון אונאָרדענונג אין מאָגען און אין די קישקעס.

א גרויסע ראָלע אין דעם קינד'ס שפייז שפּילט די רעגעלמעסיגקייט, מיט וועלכע זי ווערט געגעבען. אונרעגעלמעסיגקייט אין האָדעווען א קינד איז זעהר שעדליך פאַר'ן קינד. אויב די מוטער וועט דארום אין זינען האָבען צו געבען דעם קינד די נויטיגע מאָס שפייז און אין בעשטימטע שטונדען, וועט זי האָבען גאַנץ וועניג שוועריגקייטען אין האָדעווען איהר קינד.

די קוואַליטעט פון קינד'ס שפייז.

איינע פון די וויכטיגסטע פּראָבלעמען אין האָדעווען א קינד איז צו בעשטימען די קוואַליטעט פון קינד'ס שפייז. מיר האָבען שוין פריהער בעמערקט, דאָס די איינציגע נאַטירליכע שפייז פאַר א קינד איז די מילך פון דער מוטער'ס ברוסט. יעדע אַנדערע מילך, וואָס ווערט געברויכט, מוז דארום אזוי צוגעפערטיגט ווערען, דאָס זי זאָל זיין אזוי ווייט ווי נאָר מעג-

ליך עהנליך צו ברוסט-מילך פון'ם קינד'ס מוטער. ניט אַלע מאָל געלינגט דאָס דורכצופיהרען און ד'ערפאַר טאַקע ליידען און געהען יונג פון דער וועלט אזוי פיעל קינדער, וואָס האָבען ניט דאָס גליק געשפּייזט צו ווערען מיט זייער מוטער'ס מילך.

עס איז ווערט גלייך אין אָנפאַנג צו בעמערקען, דאָס ניט אַלע קינדער קענען פערנעהמען די זעלבע סאָרט מאָדיפיצירטע מילך. מאנכע קינדער קענען פערנעהמען אירגענד וועלכע מילך און זיי וואקסען און זיינען געזונד. פאַר אַנדערע קינדער איז זעהר שווער צוצופּאסען א שפּייז, וואָס זאָל זיין גוט פאַר זיי. אין יעדען פאַל בעזונדער מוז מען דארום זוכען צוצופּאסען א שפּייז, וואָס זאָל זיך פּאסען פאַר'ן בעטרעפענדען קינד.

ווי מיר האָבען שוין פריהער געזעהן ענטהאַלט קוה-מילך מעהר פּראָטעין (איי-וויים מאטעריאַל) און וועניגער צוקער, ווי די ברוסט-מילך פון א פרוי. די פּראָטעין פון דער קוה-מילך איז אויך שווערער פאַר'ן קינד צו פערדייען, ווי אין די פּראָטעין, וועלכע געפינט זיך אין ברוסט-מילך. די ערשטע אויפגאַבע פון מאָדעפיצירען קוה-מילך פאַר א קינד איז דארום צוצוגעבען וואסער אום צו פערקלענערען די מאָס פּראָטעין אין די מילך.

אָבער דורך דעם, וואָס מען גיסט צו וואסער צו דער מילך, ווערט אויך פערקלענערט די מאָס פעט, צוקער און די פערשיידענע מינעראַלע זאַלצען, וואָס געפינען זיך אין דער מילך. עס איז דארום נויטיג צוצוגעבען צו דער צופיהרטער מילך עטוואָס קרים (שמאַנט), צוקער און ליים-וואסער.

די צוגעפערטיגטע מילך בעשטעהט דארום פּשוט אין צופיהרטע קוה-מילך, צו וועלכע מען גיט צו עטוואָס קרים, צוקער און ליים-וואסער אין פערשיידענע פּראָפּאָרציעס.

אַלס א כלל, אויב א קינד ווערט געזויגען פון דער ברוסט כאָטש די ערשטע צוויי מאָנאַטען, קען מען איהם נאָכהער געבען מילך, וואָס איז צוגעפערטיגט אזוי, דאָס זי זאָל זיין עהנליך צו ברוסט-מילך. קוה-מילך ענטהאַלט ארום פיר פּראָצענט פעטס, ארום פיר פּראָצענט צוקער און ארום פיר פּראָצענט פּראָטעין (איי-וויים מאַטעריאַל). ברוסט-מילך ענטהאַלט פיר פּראָצענט פעטס, זיבען פּראָצענט צוקער און בלויז צוויי פּראָצענט פּראָטעין צו ענדערען די קוה-מילך זי זאָל זיין עהנליך צו ברוסט-מילך דאַרף מען נעהמען זעכצעהן אונצעס פון די אויבערשטע מילך פון'ם פלעשעל-מילך, וואָס ענטהאַלט אַכט פּראָצענט פעטס (זעה אילוסטראַציע וועַ-

גען פּראָצענט פעטס אין מילך), דערצו דאַרף מען צוגעבען 14 אונצעס וואַסער, אָדער פּערל־גריץ וואַסער און צוויי אונצעס ליים־וואַסער. צו דעם דאַרף מען צוגעבען דריי עס־לעפעל צוקער און עס צוטיילען אויף אַזוי פיעל מאָהלצייטען, וויפיעל דאָס קינד דאַרף קריגען אין פערלויף פון'ם טאָג.

די מילך, וואָס מען געברויכט פאַר'ן קינד, דאַרף זיין די ריינסטע, וואָס מען קען קריגען. גרעיד A אָדער „סוירטיפייד" מילך איז די ריינסטע. די מילך דאַרף פּאַסטעריזירט ווערען, דאָס הייסט דערהיצט ווערען ביז צו אַ געוויסען גראַד היץ (מיר וועלען שפּעטער ערקלעהרען ווי צו פּאַסטערי־זירען מילך).

אַלס וואַסער אויף צופיהרען די מילך איז גלייכער צו געברויכען פּערל־גריץ וואַסער. דאָס ווערט צוגעגרייט אויף פאָלגענדען אופן: אין צוויי גלעזער וואַסער טוט מען אריין אַ לעפעל פּערל־גריץ און מען קאָכט עס פאַר אַ שטונדע נאָכאַנאַנד. נאָכהער זייט מען אָפּ דאָס וואַסער און מען געברויכט עס אויף צופיהרען די מילך.

ליים־וואַסער דאַרף מען קויפען אין דראָג־סטאָר (אַפּטייק). די ליים־וואַסער ווערט צוגעגעבען צו געגען ווירקען די עסידס, וואָס ווערען געשאַ־פען אין די קוה־מילך און צו מאַכען לייכטער די פערדייאונג פון דעם מילך. אַלס צוקער פאַר דעם קינד'ס שפּייז איז גלייכער צו געברויכען מילך־צו־קער (די צוקער, וואָס מען קריגט פון מילך). אַזאַ צוקער קען מען קריגען אין יעדען דראָג־סטאָר.

ווען אַ קינד מוז גלייך פון געבורט אָן געהאָדעוועט ווערען מיט צו־געפּערטיגטע קוה־מילך דאַרף מען איהם געבען אַ פיעל שוואַכערע מילך, ווי ברוסט־מילך. אין אַזאַ פאַל דאַרף מען דעם קינד געבען יעדען טאָג אין פערלויף פון דער ערשטער וואָך צוויי אונצעס מילך. אַכט אונצעס גע־קאָכטע וואַסער, איין עס־לעפעל ליים־וואַסער און צוויי טעע־לעפעלאַך צו־קער. ווען דאָס קינד ווערט שוין אַלט אַ וואָך דאַרף מען איהם יעדען טאָג געבען פינף אונצעס מילך צוזאַמענגעמישט מיט צעהן אונצעס וואַסער און אַ עס־לעפעל צוקער. נאָך יעדע פיר טעג דאַרף מען געבען דעם קינד מיט אַ האַלבען אונץ מילך און אַ האַלבען אונץ וואַסער מעהר.

עס זיינען דאָ פערשיידענע פּאַטענטירטע קינדער־שפּייז, וואָס ווערען שטאַרק געלויבט פון די מאַנופעקטשורערס און ווערען פיעל אַדווערטייזט. דיזע פערשיידענע שפּייזען זיינען אַלע צו רייך אין צוקער און צו אָרעם אין אַנדערע שפּייז־מאַטעריאַלען. די פּראָפּאָרציע צווישען די פערשיידענע

שטאָפען אין דער מילך איז אַ גאַנץ אַנדערע, ווי די פּראָפּאָרציע אין ברוסט־מילך, און קינדער, וועלכע ווערען געהאָדעוועט אויסשליסליך אויף אַזאַ שפּייז, זיינען מעהר אויסגעזעצט דער געפאהר פון קריגען פערשיידענע קראַנקהייטען.

ניט אַלע קינדער קענען פערנעהמען און פערדייען די זעלבע סאָרט שפּייז. מאַנכע קינדער נויטיגען זיך אין שפּייז, וואָס זאָל ענטהאַלטען מעהר פעטס, אַנדערע קינדער נויטיגען זיך אין שפּייז, וואָס זאָל ענט־האַלטען מעהר צוקער. דער בעסטער צייכען צו אַ געוויסע שפּייז איז גוט פאַר אַ געוויסען קינד איז צו זעהן, אויב דאָס קינד געווינט געוויכט. אַזוי לאַנג ווי דאָס קינד איז געזונד און עס האַלט אין איין געווינען געוויכט איז אַ סימן, דאָס די שפּייז, וואָס דאָס קינד עסט, איז גוט פאַר איהם. אויב אָבער דאָס קינד איז קרענקליך און עס האַלט ניט אין איין געווינען געוויכט, אָדער עס פערלירט זאָגאַר, דאַרף מען ענדערען די סאָרט שפּייז, וואָס דאָס קינד קריגט. אָבער אין אַזאַ פאַל מוז דאָס קינד אונטערזוכט ווערען פון אַ דאָקטאָר, און די שפּייז, וואָס דאָס קינד קריגט דאַרף פער־שריבען ווערען פון אַ דאָקטאָר. אויף קיין פאַל זאָל אַ מוטער זיך ניט אונ־טערנעהמען צו ענדערען די שפּייז פון איהר קינד ליוט די עצות פון גוטע שכנות, סיידען דאָס געזונד און דאָס לעבען פון איהר קינד איז איהר ניט טייער.

אַ קינד, וואָס ווערט געהאָדעוועט מיט צוגעפערטיגטע קוה־מילך, ווען עס ווערט זעקס מאָנאַטען אַלט דאַרף מען איהם אָנפאַנגען געבען די זאַפט פון אַפּעלסינען (אָראַנדזשעס). איינפאַכע זאַפט פון אַפּעלסינען פערהיט אָפּט אַ קינד פון ערנסטע קראַנקהייטען, ספּעציעל פון סקווירווי (סקאָרבוט).

אין מאַנכע פעלע קען די מוטער זייגען איהר קינד, נאָר איהרע בריסט פּראָדוצירען ניט גענוג מילך, אָדער אַ צו אָרעמע מילך. אין אַזאַ פאַל דאַרף מען געבען דעם קינד עטוואָס צוגעפּראַוועטע מילך נאָך יעדען זייגען. די ברוסט־מילך מוז אָבער פריהער אונטערזוכט ווערען און די קוה־מילך דאַרף צוגעפּראַוועט ווערען אַזוי, דאָס עס זאָל גוט מאַכען דאָס, וואָס אין די ברוסט־מילך פעהלט.

עס זיינען אויך דאָ פעלע, וואו די ברוסט־מילך איז צו רייך פאַר׳ן קינד און דאָס פערורזאַכט אונפערדייאונג. אין אַזאַ פאַל דאַרף מען גע־בען דעם קינד פאַר יעדען זייגען עטוואָס פערל־גריץ וואַסער. אין יעדען

פאל דארף די ברוסט־מילך אונטערזוכט ווערען אום צו וויסען גענוי, וואס און וויפיעל צו געבען דעם קינד אויסער די ברוסט־מילך.

פאסטעריזירטע מילך.

ווען דאס קינד זייגט מילך דירעקט פון דער מוטער'ס ברוסט איז די מילך אין גאנצען פריי פון מיקראָבען. ווען א קעלבעל זייגט מילך די־רעקט פון דער קוה'ס אייטער איז די מילך אויך פריי פון מיקראָבען. אָבער ווען די קוה־מילך ווערט געמאָלקען אין אַן עמער און געהט דורך צעהנדלי־גע הענד איידער עס קומט אָן צום קינד אין מויל אריין, געפינען זיך אין יעדען טראָפּען מילך אונצעהליגע מיקראָבען. דיזע מיקראָבען פאלען אריין אין דער מילך פון דער לופט, פון דער קוה'ס אונרייגעם קערפער, פון די הענד פון די מעלקערס, פון די כלים, אין וועלכע די מילך ווערט געהאלטען און פון די מענשען, דורך וועמעס הענד די מילך געהט דורך אויף'ן וועג פון פארם צום געברויכער פון דער מילך. מילך איז א גוטע שפייז פאר מיקראָבען, און פון יעדען מיקראָב, וואס פאלט אריין אין דער מילך, ענט־וויקלען זיך אין א קורצער צייט גאנצע קאָלאָניעס מיקראָבען.

דאס גליק איז נאָר, וואס פון די אונצעהליגע מיקראָבען זייגען די מעהרסטע אזעלכע, וועלכע פערורזאכען קיינע קראנקהייטען ניט. בלויז א קליינע צאָהל פון דיזע מיקראָבען זייגען אזעלכע, וואס פערורזאכען ערנסטע קראנקהייטען. דערפאר אָבער ווערען מאנכע פון גאנץ ערנסטע קראנקהייטען פערשפרייט דורך אונרייגע מילך.

טובערקולאָזיס (שווינדזוכט), דיפטעריא, טייפויד, כאָלערא און באצי־לען, וואס פערורזאכען אַן ענטצינדונג אין האלז, ווערען אָפטמאָל פער־שפרייט דורך מילך.

דיזע אלע מיקראָבען ווערען געטויטעט דורך היץ. דער בעריהמטער פערשטאָרבענער געלעהרנטער פאסטער האט פאָרגעשלאָגען, דאס מען זאָל דורך היץ פערניכטען די מיקראָבען. זיין פלאן איז אָנגענומען געוואָרען און דאס אָנוואָרעמען די מילך ביז צו אזא גראד, דאס מיקראָבען זאָלען פער־ניכטעט ווערען, ווערט אָנגערופען „פאסטעריזירען" די מילך.

אין מאנכע גרויסע שטעדט, ספעציעל אין ניו־יאָרק, קריגט מען פאר־טיג־פאסטעריזירטע מילך. דיזע מילך ווערט פאסטעריזירט איידער מען גיסט זיי אריין אין די קוואָרט־פלעשלאך און דארום געפינען זיך פיעלע מיקראָבען אפילו אין פאסטעריזירטע מילך, ווען די מילך גרייכט דעם קוי־

פער. עס איז דארום פיעל גלייכער צו קויפען ריינע רויהעמילך און פּאַס-טעריזירען זי, ווען די מילך געפינט זיך שוין אין די זייג=פלעשלאַך. דורך אזא פּראָצעס איז מען זיכער, דאָס די מילך איז ריין, ווען זי קומט אריין אין קינד'ס מויל.

מאנכע מענשען זיינען געגען פּאַסטעריזירען די מילך דערפאר, וואָס די היץ, ווי זיי ערקלעהרען, פערניכטעט אין דער מילך געוויסע שטאָפען, וואָס זיינען נויטיג פאר'ן קינד'ס געזונד. עס איז מעגליך, דאָס קאָכען די מילך איז טאקע אפשר שעדליך, אָבער צו פּאַסטעריזירען דארף מען ניט קאָכען די מילך. די בעסטע טעמפּעראַטור צו פּאַסטעריזירען מילך איז ארום 140 גראד פאַרענהייט פאר פערציג מינוטען נאָכאנאנד און דאן דארף די מילך שנעל אָפּגעקיהלט ווערען. דורך אזא מין פּראָצעס ווערען אלע מיקראָבען פערניכטעט. עס איז אויך ראַטזאַם צו געבען יעדען קינד פון פינף מאָנאַטען און עלטער די זאַפט פון אַן אָראַנדזש יעדען טאָג. דאָס וועט אַוועקנעהמען יעדע געפאהר, אז דאָס קינד זאָל קריגען ריקעטס אָדער סקוירווי פון געברויכען פּאַסטעריזירטע מילך.

ווי צו פּאַסטעריזירען מילך.

עס זיינען דאָ פערשיידענע מיטלען, דורך וועלכע מען קען פּאַסטע-ריזירען מילך. פאר קאָמערציעלע צוועקען זיינען דאָ גרויסע מאשינען, אין וועלכע די מילך ווערט געבראַכט צו א הויכען גראד היץ און ווערט דאן שנעל אָפּגעקיהלט. עס זיינען אויך דאָ מאנכע פּאַסטערייזערס, וואָס יעדע מוטער קען געברויכען אויסשליסליך פאר איהר קינד. איינע פון די-זע פּאַסטערייזערס ווילען מיר באַלד בעשרייבען.

די, וואָס האָבען קיינע ספּעציעלע פּאַסטערייזערס, קענען פּאַסטע-ריזירען די מילך אויף פאָלגענדער ארט און וויַיזע:

די מילך אין א פּענדעל ווערט געהאַלטען איבער א פייער ביז „עס פערציהט זיך א הויט" אויף דער מילך. מען דארף דאן אוועקנעהמען די מילך פון פייער און עס האלטען פאר א פערטעל שטונדע אין א פּלאַץ, וואו עס וועט ניט אזוי שנעל אָפּגעקיהלט ווערען. נאכהער דארף מען די מילך שנעל אָפּקיהלען און זי האַלטען אויף אייז ביז מען דארף זי געברויכען.

א לייכטען וועג ווי צו פּאַסטעריזירען מילך האָט אויסגעארבייט דר. ר. ג. פרימאַן. זיין פּאַסטערייזער בעשטעהט פון א עמער (פּעיל), אין וועלכען עס ווערט אריינגעזעצט א ספּעציעלער סטענד פאר די מילך=

פלעשלאך. דער עמער ווערט אנגעגאסען מיט וואסער ביז צו א געוויסען צייכען אויף'ן עמער און מען שטעלט איהם דאן אויף'ן אויווען ביז דאס וואסער קאכט. אין דער זעלבער צייט שטעלט מען אריין די מילך־פלעש-לאך, אין וועלכע עס געפינט זיך די נויטיגע מאס צוגעפערטיגטע מילך אין דעם ספעציעלען סטענד און ארום יעדען פלעשעל גיסט מען אן עטוואס קאלטעס וואסער.

ווען דאס וואסער אין'ם עמער קאכט שוין דארף מען ארונטערנעהמען דעם עמער פון'ם פייער און איהם אוועקשטעלען אויף'ן באדען. דאן דארף מען ארונטערנעהמען דאס דעקעל, שנעל אריינשטעלען דעם סטענד מיט די מילך־פלעשלאך און גלייך ווידער צודעקען. מען דארף דאן לאזען שטעהן דעם עמער א שטונדע צייט. נאכהער דארף מען איהם אפדעקען און אריינ-לאזען קאלטעס וואסער פון'ם קראנט אין'ם עמער. אין פערלויף פון צוואנ-ציג מינוטען איז דאס וואסער גאנץ קאלט. די מילך־פלעשלאך קענען דאן ארויסגענומען ווערען און געשטעלט ווערען אויף אייז ביז מען דארף זיי געברויכען.

איידער מען געברויכט די מילך פון אזא פלעשעל דארף מען עס אנ-ווארעמען אין הייסע וואסער.

ווען מען גיט דעם קינד די פלעשעל־מילך דארף דאס קינד ליגען אויף דער פלייצע, אדער מען דארף עס האלטען אויף די הענד אין אזא פאזיציע גלייך ווי מען גיט איהם זייגען פון דער לינקער ברוסט. דאס פלעשעל־מילך דארף מען האלטען אין די הענד און עס האלטען אזוי, אז דאס העלזעל פון'ם מילך־פלעשעל זאל שטענדיג זיין פול מיט מילך, זאנסט זייגט דאס קינד צופיעל לופט צוזאמען מיט דער מילך.

געוועהנליך געדויערט עס ארום צעהן מינוטען איידער דאס קינד ענדיגט זייגען און ווען דאס מילך־פלעשעל איז ליידיג דארף מען עס גלייך אוועקנעהמען פון קינד. לאזען א קינד זייגען א ליידיגע פלעשעל אדער א פופקע (ניפעל) איז זעהר שעדליך פאר'ן קינד, ווייל עס זייגט זיך אן פול מיט לופט. און דערצו נאך, ווען דאס קינד ווערט געוואוינט שטענדיג צו זייגען א פופקע, זייגט עס זיך אן מיט פיעל שטויב, אונריינליכקייטען און מיקראבען, וועלכע פעראורזאכען פערשיידענע קראנקהייטען.

אויב דאס קינד לאזט איבער עטוואס מילך אין'ם פלעשעל דארף מען די מילך גלייך ארויסגיסען. מען טאר ניט געברויכען די איבערגע-בליבענע מילך פאר א שפעטערען מאהלצייט. די לעדיגע מילך־פלעשלאך

דארף מען גלייך אויסוואשען מיט וואש־סאָדע, און איידער מען גיסט ווי־דער אריין אין זיי מילך דארף מען זיי גוט אויסקאָכען. דאָס זעלבע דארף געטאָן ווערען מיט די פופקעס (ניפעלס). איין מאָל אין טאָג דארף מען זיי קאָכען אין הייסע וואסער און נאכהער, איידער מען געברויכט זיי, דארף מען יעדע פופקע איינטונקען אין הייסע וואסער.

אזוי שנעל, ווי דאָס קינד איז פארטיג מיט'ן זייגען, דארף מען עס אוועקלעגען אין וויגעל אָדער אין בעטעלע און לאָזען שלאָפען. מען טאָר עס ניט וויגען, העצקען, אָדער זיך שפּילען דערמיט. אלעס, אין וואָס דאָס קינד נויטיגט זיך דאן איז, דאָס מען זאָל עס לאָזען צורוה.

וויגען א קינד, אום עס זאָל איינשלאָפען, איז שעדליך פארביידען, פאר דער מוטער און פאר דאָס קינד. אויב מען געוואוינט עס איין ניט צו שלאָפען סיידען מען וויגט עס, שאַפט מען פאר זיך אליין א קאטאָרזשנע ארבייט. פיעלע מוטערס פערלירען זייערע כוחות און ווערען אָן זייער גע־זונד ניט שלאָפענדיג גאנצענע נעכט דערפאר, וואָס זיי האָבען איינגע־וואוינט זייערע קינדער צו ווערען געוויגט פאר'ן שלאָפען.

א קינד וועט ניט פון וויגען און, אויב מען געוואוינט עס ניט צו צו דעם, ווערט עס אלע מאָל איינשלאָפען אָהן דאָס שאָקלען און וויגען.

ניט אלע מאָל, ווען דאָס קינד שרייט, איז א סימן, אז דאָס איז הונ־געריג. אין די מעהרסטע פעלע שרייט דאָס קינד, ווייל עס האָט זיך אי־בערגעגעסען. צו פערשטאָפּען דעם קינד דאָס מויל מיט דער ברוסט אָדער מיט דער פופקע פון א מילך־פלעשעל איז דארום זעהר שעדליך.

אָן אם פאר'ן קינד.

אמאָל, ווען מען האָט נאָך ניט געוואוסט אזוי גוט ווי צוצופּראוועז קינסטליכע שפּייז פאר קינדער, פלעגט מען געברויכען אן אם פאר א קינד, וואָס די מוטער האָט ניט געקענט אָדער ניט געוואָלט זייגען. די מילך פון א צווייטע פרוי, אן אם, איז נאטירליך די בעסטע פאר א קינד, וואָס קען ניט קריגען די מילך פון זיין אייגענער מוטער'ס בריסט. פון דעסטווע־גען זיינען יעצט אמען פיעל זעלטענער צו געפינען ווי אמאָל, און פיעלע ספּעציאליסטען אין דער פראגע פון אויפהאָדעווען קינדער ראטען זיך צו בעגעהן אָהן אן אם אין יעדען פאל, וואו דאָס קינד קען פערטראָגען קינסט־ליך צוגעפּראוועטע שפּייז.

די אורזאַכען וואָרום דאָקטוירים זיינען געגען אַמען זיינען פיעלע. ערשטענס איז שווער צו געפינען אַ גוטע אַם; צווייטענס איז זעהר שווער זיך צופערזיכערען, דאָס די אַם איז פריי פון קראַנקהייטען, וואָס קענען שאַדען דעם קינד; דריטענס מוזען אַזעלכע פרויען ווערען אָפּגעריסען פון זייערע אייגענע קינדער און די אונצופרידענהייט מיט זייער לאַגע און דאָס בענקען נאָך זייערע אייגענע קינדער רופט זיך אָפּ שלעכט אויף זייער מילך; פערטענס זיינען אַזעלכע אָרעמע פרויען, וואָס פערדינגען זיך פאַר אַמען, געוואוינט צו שווערע ארבייט און אָרעמע שפּייז. ווען אַזאַ פרוי ווערט אַן אַם קיכעלט מען זי און קיין ארבייט טוט זי ניט. דאָס רופט זיך שלעכט אָפּ אויף איהר פערדייאונגס־מעכאַניזם און אויך אויף איהר מילך.; פינפ־טענס קען מען זיך איבערהויפּט ניט פערלאָזען אויף פיעלע אַמען, ווייל זיי פערנאַכלעסיגען אָפט די קינדער. וואָס זיי דאַרפען זייגען, ניט פיהלענדיג קיין מוטער־ליבע צו אַזעלכע קינדער.

ווען מען שטעלט אָן אַן אַם דאַרף מען זיך גוט דערפרעגען וועגען איהר. פון וואַנען זי קומט, וואָס פאַר אַ סאָרט מענש זי איז. עס איז אויך גלייכער צו נעהמען אַזאַ אַם, וועמען'ס קינד איז צווישען צוויי און דריי מאָנאַטען אַלט, ווייל אין אַזאַ פרוי איז די פּראָדוקציאָן פון מילך שוין גוט ענטוויקעלט.

עס איז אויך וויכטיג גענוי צו אונטערזוכען אויב די אַם ליידעט ניט פון טובערקולאָזיס, סיפילים אָדער גאָנאָריהע, ווייל זי קען אָנשטעקען דאָס קינד מיט דיזע קראַנקהייטען. די מילך פון דער אַם דאַרף אויך אונטער־זוכט ווערען.

אַ וויכטיגער פונקט איז צו בעזאָרגען, אַז דאָס קינד פון דער אַם זאָל קריגען גוטע אויפפּאַסונג אין אַן אַנשטאַלט, אום די אַם זאָל ניט דאַר־פען זאָרגען פאַר איהר קינד און דאָס קינד זאָל ניט פערנאַכלעסיגט ווערען.

אַן אַם דאַרף קריגען גענוג שפּייז, איבערהויפּט גענוג מילך. אָבער די שפּייז דאַרף זיין איינפאַך און ניט צו רייך. מען מוז אויך בעזאָרגען די פרוי מיט אַ געוויסע לייכטע ארבייט, וואָס זי קען טאָן ווייל דאָס ארומ־געהן פוסט און פּאַס און זיך קיכלען פאַר איהר מילך, פערוואַנדעלט די פרוי אין איהרע אייגענע אויגען אין אַ מעלקעדיגע קוה. און דאָס איז שעדליך פאַר איהר, און מיט דער צייט רופט עס זיך שלעכט אָפּ אויף איהר מילך און עס שאַדעט דעם קינד, וואָס זי זייגט.

ווען מען דאַרף אנטוואוינען דאַס קינד.

ניט אַלע קינדער דאַרפען ענטוואוינט ווערען אין דער זעלבער צייט. פאַראַן פעלע, וואו דאַס קינד דאַרף פריהער אנטוואוינט ווערען, ווי, צום ביישפּיל, ווען די מוטער'ס מילך איז ניט גענוג אָדער איז שעדליך פאַר דעם קינד. אָבער אין די מעהרסטע פעלע דאַרף דאָס קינד ענטוואוינט ווערען ניט שפּעטער ווי צום יאָהר. סיידען דיזע צייט קומט אויס אין מי- טען זומער, דאַן איז גלייכער אָפּצוואַרטען מיט'ן אנטוואוינען דאָס קינד ביז נאָך די הייסע מאָנאַטען.

מאַנכע מוטער'ס זייגען זייערע קינדער צו לאַנג, דענקענדיג, אז וואָס לענגער די קינדער ווערען זייגען די ברוסט אַלץ געזונדער ווערען זיי זיין. דאָס איז א טעות. אין די ערשטע מאָנאַטען פון קינד'ס לעבען קריגט עס אין דער מוטער'ס מילך אַלע שפּייז=מאַטעריאַלען, אין וועלכע עס נוי- טיגט זיך. אָבער אזוי שנעל, ווי עס וואַקסט אונטער, ווען עס גרייכט שוין די צווייטע העלפט פון ערשטען יאָהר ווערט די מוטער'ס מילך צו ווענינ פאַר'ן קינד און, אויב מען גיט איהם קיין אנדער שפּייז ניט אויך נאָך דעם, ווי עס ווערט שוין א יאָהר אַלט, קען זיך ביי דעם קינד ענטוויקלען פער- שיידענע קראַנקהייטען.

„ריקעטס” (ראַקיטים אָדער די ענגלישע קראַנקהייט) איז איינע פון די קראַנקהייטען, וואָס קען זיך ענטוויקלען ביי א קינד, וואָס מען זייגט צו לאַנג. דיזע ערנסטע קראַנקהייט קומט, ווי עס שיינט דערפון, וואָס דאָס קינד קריגט ניט געוויסע נאַהרונגס=שטאָפען, אין וועלכע עס נויטיגט זיך. א בעוויז דערצו איז, דאָס ווען מען פאַנגט אָן צו געבען דעם קינד פערשיידענע שפּייזען, ספּעציעל די זאַפטען פון פרישע פרוכט, ערהאָלט עס זיך פון דער קראַנקהייט.

זייגען א קינד צו לאַנג איז שעדליך ניט נאָר פאַר'ן קינד נאָר אויך פאַר דער מוטער. מאַנכע פרויען זייגען זייערע קינדער לייגגער ווי עס איז נויטיג, ווייל זיי האָבען געהערט, אָדער זיי האָבען זיך אליין איבערצייגט דאָס אזוי לאַנג ווי זיי זייגען דאָס קינד שוואַנגערען זיי ניט. דאָס איז ניט אמת אין אַלע פעלע, פיעלע פרויען פאַנגען אָן צו שוואַנגערען אפילו אין דער צייט, ווען זיי זייגען נאָך זייערע קינדער. אָבער אין פעלע, וואו דאָס זייגען פון קינד פערהיט פון שוואַנגערשאַפט, איז עס דערפאַר, ווייל די געבעהר=מוטער ווערט פון'ם זויגען איינגעשרומפּפען.

אין אַזעלכע פעלע, אויב די פרוי זייגט איהר קינד צו לאַנג, ווערט די געבעהר־מוטער אַזוי איינגעשרומפּען, דאָס די מאַנאַטליכע בלוטונגען הערען אויף און אַ פריהצייטיגע ענדערונגס־פּעריאָדע (מענאָפּאָז, קלימאַקטעריאַ) פאַנגט זיך אָן

עס איז דאַרום ראַטזאַם ניט צו זייגען אַ קינד צו לאַנג. אָבער, ווי שוין פריהער געזאָגט, איז עס אונמעגליך צו בעשטימען פאַר אַלע קינדער איין צייט, ווען זיי דאַרפען ענטוואוינט ווערען פון דער ברוסט. אין די מעהרסטע פעלע, ווען דאָס קינד איז געזונד און איז נאָרמאַל, דאַרף מען עס ניט זייגען מעהר ווי צעהן מאָנאַטען. אָבער דאָס אַנטוואוינען דאַרף ניט פּאָרקומען מיט אַ מאָל, נאָר ביסלעכווייז. און אָנפאַנגען דאַרף מען עס מיט אַ צייט פריהער אַזוי, דאָס אַרום צעהנטען מאָנאַט זאָל דאָס קינד שוין זיין אין גאַנצען אַנטוואוינט פון דער ברוסט.

אָנפאַנגען אַנטוואוינען דאָס קינד דאַרף מען, ווען דאָס קינד איז אַרום זיבען מאָנאַטען אַלט. איין מאָל זייגען מעג מען דאַן פערבייטען מיט געבען דעם קינד מילך פון אַ זייג־פלעשעל אָדער פון אַ גלאָז. ווען דאָס קינד געוואוינט זיך צו צו דעם דאַרף מען דורכלאָזען צוויי מאָל זייגען און דעם קינד געבען מילך פון אַ גלאָז אָדער פון אַ זייג־פלעשעל. שפּעטער דאַרף מען דורכלאָזען דריי מאָל זייגען און אַזוי לאַנגזאַם אָפּגעוואוינען אין גאַנצען דאָס קינד פון דער ברוסט.

ביי פיעלע מוטערס געהט צו דאָס אַנטוואוינען פון קינד מיט זעהר גרויסע שוועריגקייטען און די קינדער ווערען קראַנק איידער זיי געוואוינען זיך צו צו זייער נייער שפּייז. דאָס איז דערפאַר, ווייל דאָס אַנטוואוינען ווערט דורכגעפיהרט פּלוצלינג, ניט לאַנגזאַם. בלויז אין אויסנאַהמס־פעלע, ווען די מילך פון דער מוטער'ס בריסט איז שעדליך פאַר'ן קינד, דאַרף מען דאָס קינד מיט אַ מאָל אַנטוואוינען. אָבער אין די מעהרסטע פעלע דאַרף מען אַנטוואוינען דאָס קינד לאַנגזאַם, ווי מיר האָבען נאָר וואָס בעשריבען און דאָס קינד וועט זיך ביסלעכווייז צוגעוואוינען צו דער נייער שפּייז און וועט זיך לאַנגזאַם אָפּגעוואוינען פון דער ברוסט.

וואס די מוטער דארף טאן פאר די בריסט, ווען דאס קינד ווערט אנטוואוינט.

די מעהרסטע פרויען ליידען גרויסע שמערצען און האָבען פיעל אונאונאַנגענעהמליכקייט פון זייערע פולע בריסט די ערשטע צייט, ווען זיי אַנט-

וואוינען זייערע קינדער. די מעהרסטע פרויען פּאָמפּען די מילך פון זיי־ערע בריסט, ווען דאָס קינד הערט אויף צו זייגען, מאנכע טוען אָן שטייפע קאָרסעטען אָדער ציהען איין זייערע בריסט מיט באנדאזשען, אנדערע מאַ־סאַזשירען זייערע בריסט און פיעלע פרויען האָבען צו זינגען און צו זאָ־גען פאר היבשע עטליכע וואָכען צייט.

אום צו וויסען ווי אזוי צו בעהאנדלען די בריסט אין דער צייט, ווען מען אנטוואוינט דאָס קינד, איז נויטיג צו פערשטעהן, אז די מילך אין די בריסט ווערט געשאפען בלויז דאַן, ווען עס איז דאָ א פערלאנג פאר דאָס מילך. דאָס זייגען פון קינד סטימולירט די מילך־שאפענדע דריזען אין די בריסט און יעדעס מאָל, ווען דאָס קינד לעדיגט אויס די בריסט. פילען זיי זיך צוריק אָן. ווען דאָס קינד הערט אויף צו זייגען און די פאָ־דערונג פאר מילך פערשווינדעט, הערען אויף די מילך־דריזען צו שאפען פרישע מילך. דאָס פּאָמפּען פון די בריסט דינט אָבער פאר דעם זעלבען צוועק, ווי דאָס זייגען פון קינד און אזוי לאנג ווי מען האלט אין פּאָמפּען די מילך וועט פרישע מילך געשאפען ווערען.

נאָך א פאקט איז ווערט צו גערענקען. וואָס מעהר וואסער די מוטער נעהמט אויף אין איהר קערפּער אלץ מעהר מילך קענען איהרע בריסט שאַ־פען, וואָס ווענינער וואסער זי נעהמט אויף און וואָס מעהר וואסער איהר קערפּער גיט ארויס פון זיך אלץ ווענינער מילך קענען איהרע בריסט שאַ־פען.. וויסענדיג דיזע צוויי פאקטען וועט דער פרוי לייכט זיין צו פער־שטעהן, ווי פערנינפטיג עס איז די עצה, דאָס, ווען זי אנטוואוינט איהר קינד, זאָל זי לאָזען צורוה איהרע בריסט און זיי ניט טשעפּען אייניגע טעג נאָכאנאנד.

דעם ערשטען טאָג וועלען די בריסט ווערען פול מיט מילך און וועלען פילייכט זיין שמערצליך. פיעלע פרויען זיינען גענייגט אויסצופּאָמ־פען די מילך פון אָנגעפילטע בריסט, אָבער, ווי שוין געזאָגט, ווען זיי טו־ען דאָס, פיהרט עס דערצו, אז די מילך זאָל זיך נאָך אמאָל אָנזאמלען.

דאָס גלייכסטע איז דארום צו לאָזען די בריסט צורוה, זיי ניט פּאָמ־פען און ניט מאסאזשירען. אין א טאָג אָדער צוויי ארום וועלען די בריסט ווערען ווייכער און די מילך ווענינער. עס איז אויך ראטזאם אין די ערשטע צוויי דריי טעג צו עסען בלויז טרוקען שפּייז און נעהמען יעדען אין דער פריה א עס־לעפעל ביטער־זאלץ אין א גלאָז הייסע וואסער. דאָס וועט

פערקלענערען די מאָס פליסיגקייט אין קערפער און די פּראָדוקציאָן פון מילך אין די בריסט וועט אויפהערען.

ווען צו געבען א קינד אנדערע שפייז אויסער מילך.

ווען דאָס קינד ווערט אכט מאָנאטען אַלט דארף מען אָנפאַנגען צו־געוואוינען דאָס קינד אויך צו אַנדערע שפייז אויסער מילך.

אין דער פריה ארום צעהן אוהר, ווען דאָס קינד קריגט די ברוסט אָדער א פלעשעל מילך, דארף מען איהם אויך געבען אונגעפעהר צוויי אונ־צעס פון גוט געקאָכטע פּערל־גריץ, אָדער א קאַשקעלע פון אַנדערע גרוי־פּען. אין דער זעלבער צייט דארף מען געבען דעם קינד א סוכאַר, אָדער א שטיק צוגעטריקענט ברויט, עס זאָל גריזשען.

דאָס גריזשען א שטיקעל הארטע ברויט אָדער א סוכאַר איז זעהר נויטיג פאַר'ן קינד, ווייל עס העלפט די צייהן צו וואקסען, עס ענטוויקעלט די ביינער פון געזיכט און מאָרדע און עס סטימולירט די דריזען אין מאָ־גען צו פּראָדוצירען מאָגען־זאַפט.

ארום צוויי אוהר נאָך מיטאָג מעג מען געבען דעם קינד אונגעפעהר צוויי אונצעס ריינע זופּ, פליישׁ אָדער עופות־זופּ, פון וועלכע מען האָט אראָפּגעשוימט די פעטס. שפּעטער, ווען דאָס קינד ווערט עלטער, מעג מען איהם געבען „ווערזשעטייבעל"־זופּ (גרינצייג־זופּ), אָבער די ווערזשע־טייבעלס דארפען זיין גוט געקאָכט און גאַנץ ווייך.

ארום זעקס אוהר פאַר נאַכט מעג מען געבען דעם קינד א חוץ די מילך, דאָס זעלבע וואָס אין דער פריה: א קאַשקעלע פון צוויי אונצעס און א שטיקעל טרוקענע ברויט אָדער א סוכאַר.

פליישׁ־זאַפט (ביף־דזשוס) איז א פּאָפּולערער ארטיקעל ביי פיעלע מוטערס. די זעלבע זאַפט אין דער פאָרמע פון א זופּ איז פיעל געזינטער פאַר'ן קינד און עס איז אויך פיעל זיכערער פאַר'ן קינד, ווי די זאַפט פון רויהע פליישׁ. אייער און פליישׁ מעג מען אָנפאַנגען צו געבען דעם קינד ערשט אויף'ן צווייטען יאָהר.

ווען מען פאַנגט אָן צו געבען דעם קינד אייער, דארף מען איהם גע־בען א גאַנץ קליינינקע טייל פון א לויז־געקאָכטע איי. אויב דאָס קינד ברעכט ניט און צייגט ניט קיינע אַנדערע שלעכטע פאָלגען, מעג מען דעם אַנדערען טאָג געבען דעם קינד א גרעסערע טייל פון איי און אזוי פער־

גרעסערט מען די פּאָרציע יעדען טאָג ביז דאָס קינד קען אויפעסען יעדען טאָג א גאַנצע איי.

ניט אַלע קינדער קענען אין אָנפאַנג פערלײדען אייער. מאַנכע קינדער קריגען קאָנוואולסיעס, ווען זיי עסען אויף א שטיקעל איי. אַנדערע קינדער ברעכען אוים ווען זיי עסען און ווידער אַנדערע קינדער ענטזאָגען זיך פּשוט צו נעהמען איי-שטאָף אין מויל אריין. עס איז אָבער ראַטזאַם צוצוגעוואוינען יעדעס קינד צו עסען אייער, ווייל עס איז זעהר א נארהאַפטע שפּייז פאַר'ן קינד.

ריינליכקייט.

יעדע מוטער ווייס ווי עס איז שווער צו האַלטען א יונגעס קינד ריין. דאָס וואַשען ווינדעלאך פערנעהמט פילייכט מעהר צייט ווי אירגענד וועלכע אַנדער זאַך, וואָס איז פערבונדען מיט דער אויפפּאַסונג אויף'ן קינד. דערצו נאָך איז זעהר שווער איינצוהיטען דאָס קינד זאָל ניט ליגען אין נעץ און אין שמוץ, ווייל מען איז קיין מאָל ניט זיכער, ווען דאָס קינד איז נאַס אָדער שמוציג.

מאַנכע קינדער געוואוינען זיך אַזוי צו מאַכען נאַס און שמוציג זייערע „דייפּערס" (ווינדעלאַך), דאָס עס איז שווער זיי אָפּצוגעוואוינען דערפון אפילו ווען זיי ווערען שוין עלטער. און יעדע מוטער, וועלכע האָט געהאַט די ערפאַהרונג מיט אַזאַ קינד, וואָס פאַר א שווערע און אונאַנגענעהמע ארבייט עס איז צו אויפפּאַסען אויף אַזאַ קינד.

די מעהרסטע פרויען גלויבען, דאָס אין פערלויף פון ערשטען יאָהר פון קינד'ס לעבען איז אונמעגליך איינצוהיטען, אַז דאָס קינד זאָל ניט נאַס מאַכען און ניט בעשמוצען די ווינדעלאַך. דאָס קינד איז צו יונג און עס פערשטעהט ניט בעסער, זאָגען די מעהרסטע מוטערס. אָבער ניט אַלע זיינען איינשטימיג וועגען דער צייט, ווען דאָס קינד איז אַלט גענוג עס זאָל שוין ניט נאַס מאַכען אָדער בעשמוצען די ווינדעלאַך.

דער אמת איז, דאָס ווען דאָס קינד איז נאָך גאַנץ יונג, אויף דער פינפטער אָדער זעקסטער וואָך, קען דאָס שוין איינגעוואוינען צו האָבען שטול-גאַנג רעגעלמעסיג, אין א בעשטימטער צייט. און, אויב מען פּאַסט נאָר אויף דעם אויף, וועלען די ווינדעלאַך זיין אַלע מאָל ריין.

ווי אַזוי קען מען איינגעוואוינען אַזאַ קליין קינד צו האָבען שטול-גאַנג אין א בעשטימטער צייט פון טאָג? וועלען די מעהרסטע מוטערס

זיכער פרעגען. אלע ווע‏לען צוגעבען, דאָס ווען עס זאָל נאָר מעגליך זיין דאָס דורכצופיהרען, וואָלט עס זיכען געווען א גוטע זאַך. די פראַגע איז נאָר, ווי אזוי קען מען דאָס דורכפיהרען?

אָט ווי אזוי:

בעזאָרגט זיך מיט א טעפּעלע פאַר'ן קינד און מיט א געוויסע צאָהל קליינע גליצערין סופּאָזיטאָרס (צעפּעלאַך). איהר קענט זיי קריגען אין יעדען דראָג־סטאָר (אַפּטייק). יעדען אין דער פריה, איידער מען באָדט דאָס קינד, דאַרף מען עס האלטען אייניגע מינוטען איבער'ן טעפּעלע, מיט די פּאָלקעס צוגעבויגען צום בייכעלע. האלטענדיג דאָס קינד אין דיזער פּאָזיציע דאַרף מען איינע פון די צעפּעלאַך אריינשטופּען דורך די עפענונג אין קינד'ס רעקטום. אין די מעהרסטע פעלע וועט דאָס קינד באלד האָבען שטולגאַנג. אויב ניט דאַרף מען אריינשטופּען דאָס גאנצע צעפּעל און האלטען דאָס קינד איבער'ן טעפּעלע. די רייצונג פון דעם צעפּעל אין'ם קינד'ס רעקטום וועט פעראורזאַכען א שטולגאַנג.

אויב מען טוט עס אייניגע טעג נאָכאנאנד וועט דאָס קינד נאָכהער האָבען שטולגאַנג אזוי ווי מען וועט מאַכען א פערזוך אריינצושטופּען דאָס צעפּעל, און שפּעטער וועט דאָס קינד האָבען שטולגאַנג אזוי שנעל, ווי מען וועט עס נעהמען אין דער בעשטימטער פּאָזע און עס האלטען איבער'ן טעפּעלע. אויב מען זעצט פּאָרט רעגעלמעסיג צו האלטען דאָס קינד יעדען טאָג איבער'ן טעפּעלע איז מעגליך איינצוגעוואוינען דאָס קינד, ווען עס איז נאָך זעהר יונג, צו האָבען שטולגאַנג רעגעלמעסיג יעדען טאָג אין א בעשטימטער צייט און ניט בעשמוצען די ווינדעלאַך.

דאָס זעלבע קען געטאָן ווערען אין בעצוג צו נאס מאַכען די ווינדעלאַך. ווען מען געפינט אויס די צייט, ווען דאָס קינד לאָזט וואסער, דאַרף מען עס פאַר דיזער צייט האלטען איבער א טעפּעלע און פּרובירען עס זאָל לאָזען וואסער. אויב מען טוט דאָס יעדען טאָג, וועט דאָס קינד זיך צוגעוואוינען צו לאָזען וואסער בלויז אין די צייטען, ווען מען נעהמט עס ארויס פון די ווינדעלאַך.

ווען דאָס קינד האָט זיך שוין איינגעוואוינט צו זיין טרוקען א גאַנצען טאָג, ערשט דאַן איז די צייט צו טרייען פערהיטען דאָס קינד זאָל זיין טרוקען אויך ביינאַכט.

פיעלע קינדער קענען זיך ניט איינהאלטען דורך דער נאַכט און מאַכען נאס זייער געלעגער אפילו ווען זיי זיינען שוין פינף אָדער זעקס יאָהר

אלט. אין אזא פאל דארף מען דאָס קינד אונטערזוכען, אום, אויב מעגליך, אויסצוגעפינען די אורזאכע וואָרום דאָס קינד קען זיך ניט איינהאַלטען. אין מאנכע פעלע ליידעט דאָס קינד פון „ערענאָידס" (נאָז-מאנדלען). אין אזא פאל דארף מען זיי אויסשניידען. ניט גע'מל'טע קינדער ליידען אָפט פון א צו ענגער פאָדער-הויט, אָדער פון ניט האלטען ריין דעם פלאץ, וואָס איז פערדעקט מיט דער פאָדער-הויט. דיזע אלע פעלע דארפען פערריכט ווערען.

אויפהייבען די צופיסענס פון קינד'ס בעט אויף אייניגע אינטשעס וועט פערלייכטערען דעם דרוק, וואָס די אָנגעזאמעלטע אורין איבט אויס אויף'ן האלז פון קינד'ס אורין-זאק און דאָס וועט אין פיעלע פעלע מאכען לייכטער פאר'ן קינד זיך איינצוהאלטען דורך דער נאכט.

וואו דיזע מאסרעגעל העלפען ניט דארף מען בעשרענקען די מאָס וואסער, וואָס דאָס קינד קריגט פון נאָך האלבען טאָג אָן. דער לעצטער מאָהלצייט, וואָס דאָס קינד עסט דארף זיין א טרוקענער. מען דארף אויך מיט גוטען זוכען צו ווירקען אויף'ן קינד עס זאָל זיך איינהאלטען דורך דער נאכט און עס איז אָפטמאָל ראטזאם צו געבען דעם קינד א פרייז פאר יעדע נאכט, וואָס ער וועט זיך ניט נאס מאכען. אויף אזא ארט און ווייזע קען מען איינגעוואוינען דאָס קינד עס זאָל זיך ניט נאס מאכען.

שפייז פאר קינדער פון צוועלף ביז אכצעהן מאנאטען אלט.

ווען א קינד איז פון אכטען אָדער צעהנטען מאָנאט אָן איינגע-וואוינט געוואָרען צו נעהמען אויך אנדערע שפייז אויסער מילך, מעג מען עס געבען פאָלגענדע שפייז אין די זעקס מאָנאטען צווישען צוועלפטען און אכטצעהנטען מאָנאט:

ערשטער מאָהלצייט.—(ארום זעקס אוהר פריה) אכט אָדער צעהן אונצעס (א פולע גלאָז) מילך, אין וועלכע מען בראָקט אריין א שטיקעל אלט געבאקענע ברויט, אָדער פון צוויי ביז דריי עס-לעפעל אויטמיל, פארינא אָדער אנדערע פרישטיק שפייז, גוט געקאָכטע און בענאָסען מיט א גלאָז מילך (פון אכט ביז צעהן אונצעס), אָדער א ווייך-געקאָכטע איי מיט א די-נע שטיקעל אלט געבאקענע ברויט בעשמירט מיט פוטער און א גלאָז מילך.

צווייטער מאָהלצייט.—(ארום צעהן אוהר פריה) א פולע גלאָז מילך (פון אכט ביז צעהן אונצעס).

דריטער מאָהלצייט. — (פון האַלב נאָך איינס ביז צוויי אוהר נאָך מיטאָג) אַלט געבאַקענע ברויט בעגאָסען מיט זופּ (פלייש־זופּ, פון וועלכע מען שוימט אָפּ די פעטס), אָדער מיט פלייש־זאַפט (ביף־דזשוס), אָדער ווייך־געקאָכטע רייז בעגאָסען מיט זופּ; אָדער אַ ווייך־געקאָכטע איי מיט אַ דינע שטיקעל אַלט געבאַקענע ברויט בעשמירט מיט פּוטער. וועלכע פון די דריי מאכלים מען זאָל דעם קינד געבען דאַרף מען איהם אויך געבען אַ פולע גלאָז מילך.

פערטער מאָהלצייט.—(פון פינף ביז זעקס אוהר נאָך מיטאָג) אַ גלאָז מילך אָדער טאָוסט מיט מילך.

פינפטער מאָהלצייט.—אַ פולע גלאָז מילך.

ווי איהר זעהט איז די הויפּט־שפּייז פאַר אַזאַ קינד נאָך אַלץ מילך. עס דאַרף אָבער אויך קריגען צו די מילך אויך די אַנדערע שפּייז, וואָס מיר האָבען דאָ אויסגערעכענט. די מילך דאַרף זיין פּאַסטעריזירט פּונקט ווי פאַר די אינגערע קינדער. אויב דאָס קינד קען נאָך ניט פערטראָגען קיין פולע מילך, מעג מען די מילך צופיהרען פּונקט ווי פאַר די אינגערע קינדער.

שפּייז פאַר קינדער פון אַנדערהאַלבען ביז צוויי יאָהר אַלט.

אַ קינד אין עלטער פון אַנדערהאַלבען ביז צוויי יאָהר דאַרף קריגען פיר אָדער פינף מאָהלצייטען אַ טאָג.

ערשטער מאָהלצייט. — (אַרום זיבען אוהר פריה) פון אַכט ביז צעהן אונצעס מילך (אַ פולע גלאָז) מיט אַרייפּטעל ברויט מיט פּוטער, אָדער אַ ווייך־געקאָכטע איי, אַרייפּטעל ברויט מיט פּוטער און אַ גלאָז מילך, אָדער אַ קאַשקעלע געקאָכט פון פאַרינאַ, אויטמיעל, רייז, בעגאָסען מיט מילך אָדער מיט אַ ביסעל קרים.

צווייטער מאָהלצייט. — (אַרום צעהן אוהר פריה) שטיקלאַך ברויט אַריינגעבראָקט אין מילך אָדער אַ רייפּטעל ברויט מיט פּוטער און אַ ביסעל מילך אָדער אַ ביסקיט מיט מילך.

דריטער מאָהלצייט. — (אַרום צוויי אוהר נאָך מיטאָג) .געקאָכטע רייז בענעצט מיט די זאַפט פון פלייש אָדער מיט אַ ביסעל זופּ, אָדער מיט מילך, אָדער פון זעקס ביז אַכט אונצעס געדיכטע פלייש־זופּ (בראָטה) מיט רייז, אָדער באַרלי (גערשטען) אין דער זופּ, צוזאַמען מיט אַ שטיקעל ברויט מיט פּוטער, טאָוסט אָדער אַ שטיקעל צוויבאַק, אָדער אַ האַלבען עס־לע־

פעל גוט צוהאַקטע ווייסע פלייש אָדער טשיקען אַ שטיקעל ברויט מיט פוטער און אַ גלאָז מילך.

פערטער מאָהלצייט. — (צווישען פינף און זעקס אוהר אבענד). ברויט איינגעבראָקט אין אַ גלאָז מילך, אָדער אַ שטיקעל ברויט מיט פוטער און אַ גלאָז מילך, אָדער אַ צוויי, דריי עס־לעפעל פון אַ קאַשקעלע גע־קאָכטע מיט מילך.

אויב עס איז נויטיג אַ פינפטער מאָהלצייט דאַרף עס בעשטעהן בלויז פון אַ גלאָז מילך.

מאַנכע קינדער אין דיזען עלטער קענען ניט פערנעהמען פלייש אָדער אייער צו אָפט און מיט אזעלכע קינדער דאַרף מען זיין שפּאָרזאַמער מיט דיזע שפּייז־אַרטיקלען. אָרענדזש־זאַפט און ביסלאַך געקאָכטע פרוכט מעג מען געבען די קינדער יעדען טאָג.

שפּייז פאַר אַ קינד פון צוויי ביז דריי יאָהר אַלט.

ערשטער מאָהלצייט. — (פון זיבען ביז אַכט אוהר פריה). די זאַפט פון אַן אָראַנדזש, אָדער זעקס געקאָכטע פלוימען, אָדער עפּעל־צימעס. דריי עס־לעפעל פאַרינאַ, אָדער אָיטמיעל, אָדער אַנדערע גרויפּענס מיט מילך, אָדער שיטערע קרים. אָדער אַנשטאָט די פרוכט און קאַשע מעג מען גע־בען דעם קינד אַ ווייך־געקאָכטע איי מיט אַ שטיקעל טאָוסט און אַ גלאָז מילך.

צווייטער מאָהלצייט. — (אַרום עלף אוהר פאַרמיטאָג). אַ גלאָז מילך מיט אַ שטיקעל ברויט מיט פוטער, אָדער פון זעקס ביז אַכט אונ־צעס זופּ (בראָטה) פון פלייש אָדער עוף.

דריטער מאָהלצייט. — (אַרום צוויי אוהר נאָך מיטאָג). אַ שטי־קעל עוף גוט צובראַקט, זופּ מיט רייז, בעבלאַך אָדער מיט אַ געלכעל פון אַן איי, קאַרטאָפעל (פּאָטייטאָס) געבאַקטע און בעגאָסען מיט אַ ביסעל פעטס פון׳ם פלייש, אָדער אַנשטאָט קאַרטאָפעל ווייך־געבאַקטע שפּאַרגעל אָדער שפּינעדזש. אַלס פערבייסען מעג מען געבען דעם קינד עפּעל־צי־מעס, אַ געבאַקטען עפּעל, אָדער אַ גלאָז מילך מיט אַ ביסקוויט.

פערטער מאָהלצייט. — (אַרום זעקס אוהר אבענד). אַ שטיקעל ברויט מיט פוטער, אָדער אַ גלאָז מילך מיט אייניגע ביסקוויטס.

צווישען די מאָהלצייטען מעג מען געבען די קינדער וויפיעל נאָר זיי ווילען ריינעס, קיהלעס וואַסער צו טרינקען.

שפּייז פאַר קינדער פון דריי ביז זעקס יאהר אלט.

ערשטער מאָהלצייט.— (פון זיבען ביז אַכט אוהר פריה). אַן אַראַנדזש, געקאָכטע פלוימען, עפּעל אָדער דיניעס (קאַנטאַלאָפּ) איינע פון דיזע פרוכטען.

א קאַשע געקאָכט פון פאַרינאַ, רייז אָדער אויטמיעל מיט מילך אָדער שיטערע קרים, אַ ווייך געקאָכטע איי און אַ גלאָז מילך.

צווייטער מאָהלצייט.—(ארום צוועלף ביז איינס אוהר נאָך מי-טאָג). אַ שטיקעל פיש, עוף אָדער פלייש פון אַ בהמה, אַ ביסעל זופּ, קאַר-טאָפעל געבאַקטע אָדער צוריבענע, אָדער בעבלאָך, מערען, שפּאַרגעל, ספּי-נעדזש, אָדער אַנדערע וועדזשעטייבעלס (גרינצייג), אַ שטיקעל ברויט מיט פּוטער און אַ גלאָז מילך.

דריטער מאָהלצייט.—(צווישען פינף און זעקס אוהר אַבענד). מילך, טאָוסט, אָדער זופּ, אָדער אַ קאַשע פון די אויבענאויסגערעכענטע גרויפּענס, אָדער אַן איי. געבאַקטע פרישע פרוכט, און מילך מיט טאָוסט, אָדער ברויט מיט פּוטער.

צווישען איין מאָהלצייט און אַנדערען מעג דאָס קינד טרינקען ריי-נעם קיהלעם וואַסער וויפיעל עס וויל נאָר.

ווי צו צוריכטען פערשידענע שפּייז.

באַרלי (פּערל = גרייץ וואַסער). נעהמט אַנדערהאַלבען עס-לעפעל פּערל-גרייץ מיט אַ ביסעל וואַסער און קאָכט עס אויף פאַר אַ פינף מינוטען צייט. דאַן זייט אָפּ דאָס וואַסער און גיסט עס אַרויס. גיסט דאַן צו אַ קוואָרט וואַסער און לאָזט עס קאָכען אויף אַ קליין פייער ביז עס ווערט איינ-געקאָכט צו איין פּיינט וואַסער. זייט דאַן אָפּ די פּערל-גרייץ און דאָס וואַ-סער קען געברויכט ווערען אַלץ פּערל-גרייץ וואַסער.

דיזע פּערל-גרייץ וואַסער ווערט אָפט געברויכט אויף צופיהרען מילך, אָדער עס ווערט געברויכט אַנשטאָט מילך אין פאַל דאָס קינד ברעכט.

אָוטמיעל (האָבער-גרייץ) וואַסער. נעהמט צוויי עס-לעפעל האָ-בער-גרייץ אין אַ פּיינט קאָכעדיגעס וואַסער. דעקט צו און לאָזט עס שטעהן אויף אַ קליין פייער פאַר אַ שטונדע צייט. גיסט צו פרישעס וואַסער אויף'ן אָרט פון די וואַסער, וואָס קאָכט אויס. נאָכהער זייט אָפּ די האָבער-גרייץ. דאָס וואַסער פון האָבער-גרייץ ווערט געברויכט פּונקט ווי דאָס וואַסער פון

פערל=גריץ אויף צופיהרען מילך און אויך אַנשטאָט מילך. האָבער=גריץ וואסער איז גוט פאר א קינד, וואָס ליידעט פון פערשטאָפּונג.

רייז=וואסער. נעהמט צוויי עס=לעפעל אָפּגעוואַשענע רייז צו איין קוואָרט ווארעמעס וואסער. לאָזט עס שטעהן פאר א שטונדע צייט אויף א ווארעמען פּלאַץ. דאַן קאָכט עס איבער א קליינעם פייער ביז עס ווערט אויסגעקאָכט צו איין פיינט. זייט אָפּ די רייז.

רייז=וואסער ווערט אָפט געברויכט אויף צו צופיהרען מילך פאר קינדער, וועלכע ליידען פון א צו לייזען מאַגען.

אַלביומין=וואסער. לעזט אויף דאָס ווייסליכע פון איין אָדער צוויי אייער אין א גלאָז קאַלטעס וואסער, פערזיסט מיט עטוואָס צוקער און, אויב עס קען ניט דורכגעהן דורך'ן נאָפּעל פון'ם זויג=פלעשעל, דארף מען דאָס איבערזייען.

עס איז ראַטזאַם אָנצוואַווארעמען דאָס וואסער איידער מען גיט עס דעם קינד. אַלביומין=וואסער איז אָפט נוצליך אין פעלע, ווען דאָס קינד קען ניט פערנעהמען קיין מילך.

פלייש=זאַפט. נעהמט א פונט סטייק צושניידט עס אויף דינע שטיקלאַך, בראָט עס לייכט צו אויף א פייער, דאַן צושניידט עס אין קליינע שטיקלאַך און דריקט אויס דערפון די זאַפט. דאָס קען געטאָן ווערען דורך מאַזלין אָדער דורך איינע פון די ספּעציעלע פלייש=פּרעסונג מאַשינען, וואָס מען קען קויפען אין א דראַג=סטאָר.

פון א פונט פלייש קען מען קריגען פון צוויי ביז פיר אונצעס פלייש= זאַפט.

א צווייטע וועג ווי צו מאַכען פלייש=זאַפט איז צו צושניידען א פונט פלייש אין קליינע שטיקלאַך, זיי עטוואָס בעזאַלצען און אריינלעגען אין א סלאָי. דאַן גיסט מען צו ארום אַכט אונצעס לעבליכע וואסער און מען מישט עס גוט אויס. מען לאָזט דאַן שטעהן דעם סלאָי איבער נאַכט אויף אייז און אין דער פריה דריקט מען אויס דאָס פלייש דורך גראָבע מאַזלין.

אויף אַזא אופן קריגט מען ארום צוויי מאָל אַזוי פיעל זאַפט, ווי דורך דער ערשטער מעטאָדע, דערפאַר אָבער ענטהאַלט די זאַפט פיעל וואסער.

ווען און ווי אַזוי צו באָדען דאָס קינד.

ווען דאָס קינד ווערט געבאָרען איז דער גאַנצער קערפּער זיינער בע- דעקט מיט א געוויסע פעטס. דיזע פעטס קען ניט אָפּגעוואַשען ווערען מיט

וואסער און עס איז דארום נויטיג אויסצושמירען דעם גאַנצען קערפּער פון קינד מיט ריינע ווייסע וואזעלין אָדער אַלבאָלין. ווען דאָס גאַנצע קער-פּערל פון קינד איז בעדעקט מיט וואזעלין קען מען מיט אַ שטיקעל ריינע פלאַנעל, אָדער מיט אַ האַנדטוך אַרונטעררייבען די פעטס פון קינד'ס הויט. דאָס מוז אָבער געטאָן ווערען פאָרזיכטיג און לאַנגזאַם, ווייל די הויט פון קינד איז זעהר דין און אויב מען רייבט צו שטארק מיט'ן האַנדטוך קען מען צוזאַמען מיט די פעטס אויך אַרונטעררייבען די הויט.

ספּעציעל דארף מען אַכטונג געבען אַרונטערצונעהמען די פעטס פון דער הויט הינטער דעם קינד'ס אויערען, אונטער די פּאַכוועס, אין די די-כען און איבעראַל, וואו עס זיינען דאָ קנייטשען און פאַלדען אין דער הויט.

דאָס ווערט געוועהנליך געטאָן באַלד, ווי דאָס קינד ווערט געבאָרען. מען קען דאַן אָפּוואַשען דעם קינד'ס פּנים'ל מיט וואַרעמע וואסער, עס זאָרגפעלטיג אָפּטריקענען און נאָך דעם, ווי מען פערבינדעט דעם נאָפּעל לויט ווי מיר האָבען ערקלעהרט אין אַ פריהערדיגען קאַפּיטעל, דארף מען עס איינוויקלען אין אַ וואַרעמען בלעינקעט (צודעק) און עס אַוועקלעגען אויף דער רעכטער זייט אין אַ וויגעלע אָדער אַ בעטעלע, אין אַ צימער, וואו עס איז דונקעל און רוהיג און עס לאָזען שלאָפען איינינע שטונדען צייט.

איידער די נאָפּעל-וואונד פערהיילט זיך דארף דאָס קינד ניט קריגען קיין פולע באָד, ווייל דאָס קען שטערען די היילונג פון דער נאָפּעל-וואונד און די וואונד קען נאָך „אינפעקטעד" ווערען מיט פערשיידענע באַצילען, אויב דאָס פּאַסירט קען עס פיהרען צו ערנסטע רעזולטאַטען.

אַזוי לאַנג ווי די נאָפּעל-וואונד איז נאָך ניט פערהיילט, דארף מען דאָס קינד אַרומוואַשען יעדען טאָג מיט וואַרעמע וואסער. דיזעס אַרום-וואַשען דארף צוגעהן אויף פאָלגענדער אַרט און וויוזע:

די נוירס אָדער די פרוי, וואָס גיט אַכטונג אויף'ן קינד, דארף אָנ-גרייטען אַ שיסעל וואַרעמע וואסער און די וואַסער, מעסטענדיג מיט אַ טהערמאָמעטער, דארף זיין הונדערט גראַד פאַרענהייט. מען דארף זיך ניט פערלאָזען אויף פיהלען די וואַרעמקייט פון וואסער מיט דער האַנד. עס איז פיעל זיכערער זיך צו פערלאָזען אויף אַ טערמאָמעטער, אַן אינ-סטרומענט צו מעסטען די היץ פון וואסער, וואָס מען קען קויפען פאַר עט-ליכע סענט אין יעדען דראָג-סטאָר. אויסער דעם דארף מען אויך אָנגריי-טען אַ וואַרעמען האַנדטוך, אַ פלאַנעל צודעק פאַר'ן קינד, קאַטען (וואַטע)

און באַריק עסיד וואסער (דאָס ווערט צוגעגרייט דורך אויפלעזען א טהעע-לעפעלע באַריק עסיד פּולווער אין א גלאָז וואַרעמע וואסער).

די פרוי, וואָס דאַרף אַרומוואַשען דאָס קינד דאַרף זיך זעצען אויף א נידעריגען שטול און אַריבערלעגען איבער איהר שויס א ווייכען האַנדטוך, דאַן דאַרף זי נעהמען דאָס קינד אויף די הענד, עס אויסטאָן נאַקעט, אָבער איבערלאָזען דעם נאָפּעל-שנור (ביינדער) און זיך היטען דאָס ניט נאַס צו מאַכען, ווען זי וואַשט אַרום דאָס קינד.

צוערשט דאַרף מען אַרומוואַשען דעם קינד'ס געזיכט און קאָפּ. מיט דער הילף פון א שטיקעל מערליע, אָדער „וואַש-קלאָטה", איינגעטונקען אין דער וואַרעמער וואסער און אָ ה ן ז י י ף דאַרף מען אַרומוואַשען דעם קינד'ס געזיכט און קאָפּ און עס זאָרגפעליג אַרומווישען, אָבער ניט צו שטאַרק רייבען דעם קינד'ס הויט מיט'ן האַנדטוך.

דאַן דאַרף מען אויסוואַשען דעם קינד'ס אויגען. דאָס ווערט געטאָן אויף פאָלגענדען אופן:

ווערהענד דאָס קינד ליגט אויף'ן רוקען קעהרט מען אויס זיין קאָפּ עטוואָס צו איין זייט, לאָמיר זאָגען לינקס, דאַן טונקט מען איין א ריינע שטיקעל קאַטען (וואַטע) אין דער באַריק עסיד וואסער און מען לאָזט איי-ניגע טראָפּענס פון דיזען וואסער אַריינטריפען אין לינקען אויג. מיט א צווייטע שטיקעל ריינע קאַטען (וואַטע) ווישט מען דאַן אויס דאָס אויג. דאָס דאַרף געטאָן ווערען לייכט און מען טאָר דאָס אויג ניט רייבען. דאַן קעהרט מען אום דעם קינד'ס קעפּעלע אויף דער רעכטער זייט און מען טוט דאָס זעלבע מיט'ן רעכטען אויג.

דאָס דאַרף געטאָן ווערען זעהר פאָרזיכטיג, ווייל אַן ענטצינדונג אין די אויגען פון א יונג קינד איז זעהר א געפעהרליכע זאַך.

נאָך'ן אויסוואַשען דעם קינד'ס אויגען דאַרף מען אויסוואַשען דעם קינד'ס מויל. דאָס ווערט געטאָן דורך אַרומוויקלען דעם קליינעם פינגער פון דער האַנד מיט ריינע קאַטען, איינגעטונקען די קאַטען אין באַריק עסיד וואסער, און מיט דיזער נאַסער קאַטען אַרום פינגער אויסווישען דעם קינד'ס מויל, צונג, אינערליכע זייטען פון די באַקען און דעם גומען.

די נאָז-לעכער קענען געריינינגט ווערען אויף'ן זעלבען אופן, נאָר אַנ-שטאָט אַרומצואוויקלען די קאַטען אַרום פינגער וויקעלט מען זי אַרום א „טוט-פּיק" (א דינע גלאַטע שטיקעל האָלץ). איינטונקענדיג די קאַטען אין די וואַרעמע באַריק עסיד וואסער, ריינינגט מען אויס דעם קינד'ס נאָז-לעכער.

די אויערען דארפען גערייניגט ווערען מיט א ווייכע „וואש־קלאטה" אדער א ריינע שטיקעל מערליע איינגעטונקען אין באריק עסיד וואסער.

ווען מען ווערט פערטיג מיט רייניגען דעם קינד'ס קאפ דארף מען בייטען די וואסער אין דער שיסעל און זעהן, דאס די פרישע וואסער זאל אויך זיין פונקט הונדערט גראד פארענהייט, ניט קאלטער און ניט הייסער. מיט דער הילף פון א ווייכע „וואש־קלאטה" אדער א שטיקעל מערליע איינגעטונקען אין דיווארעמע וואסער קען מען דאן ארומוואשען דעם קינד'ס קערפער, אויסער די טייל פון בויך, וואס איז בעדעקט מיט'ן נאפעל־שנור (ביינדער). אויף צו וואשען דעם קינד'ס קערפער (אויסער דאס פנים און דעם קאפ) מעג מען געברויכען קאסטיל־זייף, און די מולינקעס דארף מען אפוואשען מיט א ספאנדזש און ווארעמע וואסער. מען דארף אבער זעהר פארזיכטיג זיין ניט צו בענעצען דעם נאפעל־שנור. אויב מען האט דאס ניט פערהיט און דער נאפעל־שנור איז פערנעצט געווארען דארף מען איהם גלייך בייטען אויף א טרוקענעם.

נאך'ן אפוואשען דעם קינד'ס קערפער דארף מען עס אפטריקענען מיט א ווייכען האנדטוך און ניט רייבען די הויט מיט'ן האנדטוך. ווען די הויט איז טרוקען איז ראטזאם צו בעשיטען די הויט מיט עטוואס טאלקום פאודער, ספעציעל אין די פאלדען און קנייטשען פון דער הויט.

אויב דאס קינד איז א מיידעל דארף מען דאס געשלעכטליכע טייל אפוואשען מיט א שטיקעל קאטען איינגעטונקען אין ווארעמע באריק עסיד וואסער און עס זארגפעליג אפווישען מיט א ווייכען האנדטוך.

ווען די נאפעל־וואונד פערהיילט זיך מעג דאס קינד קריגען א פאל־שטענדיגע באד אין א גרויסע שיסעל אדער אין א קליינע וואנע. די נאפעל־וואונד פערהיילט זיך געוועהנליך ארום אכט אדער צעהן טעג נאך דער געבורט. און פון דאן אן דארף דאס קינד קריגען א באד יעדען טאג אין דער זעלבער שטונדע.

קליינע קינדער איז גלייכער צו באדען אין דער פריה. אבער ווען דאס קינד ווערט שוין אנדערהאלבען יאהר אלט רעקאמענדירען מאנכע דאק־טוירים עס צו באדען שפעט נאך מיטאג.

ביז דאס קינד איז ארום פינף מאנאטען אלט דארף דאס וואסער זיין ארום הונדערט גראד פארענהייט. פון דאן אן קען מען געברויכען וואסער פון נײנאיג ביז פינף און נײנציג גראד פארענהייט אין ווינטער־צייט און פון 85 ביז נײנציג גראד פארענהייט זומער־צייט. ווען דאס קינד איז שוין

דריי אָדער פיר יאָהר אַלט מעג מען עס באָדען אין קיהלע וואסער פון זי-בעציג ביז אכטציג גראד פארענהייט. די גראד ווארעמקייט פון די וואַ-סער דארף געמאָסטען ווערען מיט א טהערמאָמעטער, ניט מיט דער האנד.

די וואנע אָדער שיסעל, אין וועלכע מען באָדט דאָס קינד, דארף ענטהאַלטען גענוג וואסער, דאָס ווען מען האלט דאָס קינד האלב-אָנגעלענט אויף דער האנד דארף דאָס וואסער גרייכען ביז'ן קינד'ס האלז. שפּעטער, ווען דאָס קינד קען שוין זיצען אין דער וואנע דארף דאָס וואסער גרייכען ביז'ן קינד'ס פּאכוועס.

יעדעס מאָל, ווען מען באָדט דאָס קינד דארף מען פריהער ארומוואַ-שען דעם קינד'ס געזיכט און קאָפּ, ווי מיר האָבען אויבען בעשריבען, און דאַן דארף מען אָנזייפען דעם קינד'ס קערפּער מיט קאַסטיל-זייף און דאָס קינד ארייננזעצען אין דער וואנע און עס ארומוואשען. דאָס וואסער, וואָס ווערט געברויכט אויף ארומוואשען דעם קינד'ס קערפּער, טאָר ניט געברויכט ווערען אויף וואשען דעם קינד'ס געזיכט. ספּעציעל דארף מען אכטונג גע-בען, אז דאָס וואסער זאָל ניט אריין אין קינד'ס אויגען.

געוועהנליך איז איין מאָל א טאָג באָדען א קינד גענוג. זומער אין די היצען איז אָבער ראטזאם צו באָדען דאָס קינד צוויי מאָל א טאָג אין דער פריה און אין אבענד.

נאָך יעדער באָד דארף די וואנע, אין וועלכע מען באָדט דאָס קינד, גוט אויסגערייניגט ווערען און אויסגעוואשען און דורכגעלופטערט ווערען.

נאָך יעדען שטולגאנג, וואָס דאָס קינד האָט, דארף מען ארומוואשען דעם פּלאָץ מיט ווארעמע וואסער, אָ ה ן   ז י י ף, אָפּטריקענען דעם פּלאָץ מיט א ווייכען האנדטוך און נאכהער בעשיטען די הויט מיט טאַל-קום פּאָודער. די געשלעכטס-טיילען פון קינד דארפען יעדען טאָג געוואשען ווערען מיט באָריק עסיד וואסער און דאַן זיי אָפּטריקענען מיט א ווייכען האנדטוך און בעשיטען דעם פּלאָץ מיט טאַלקום פּאָודער.

ווען מען טאָר ניט באָדען דאָס קינד.

עס זיינען דאָ צייטען, ווען א פולע באָד איז שעדליך פאר'ן קינד. עס איז דארום ווערט צו וויסען, ווען מען טאָר ניט באָדען דאָס קינד.

1. מען טאָר ניט געבען א פולע באָד דעם קינד אזוי לאנג ווי די נאָ-פּעל-וואונד האָט זיך נאָך ניט פערהיילט.

2. מען טאָר ניט באָדען דאָס קינד פריהער ווי א שטונדע נאָך א מאָהלצייט. מען טאָר דאָס קינד ניט ארויסנעהמען אין דרויסען פריהער ווי א שטונדע נאָך דער באָד.

3. אויב דאָס קינד הוסט טאָר מען איהם ניט געבען א פולע באָד ביז מען בעראַט זיך פריהער מיט א דאָקטאָר.

4. מען טאָר דאָס קינד ניט באָדען, אויב עס ווערט בלוי אין וואַסער, אָדער אויב די הענטלאך און פיסלאך ווערען איהם קאַלט.

5. אויב די הויט פון קינד שפּאַלט זיך און ווערט „צוהאַקט” אויף אייניגע פּלעצער דאַרף מען דאָס קינד ניט באָדען ביז מען בעראַט זיך מיט א דאָקטאָר. דאָס זעלבע איז אויב דאָס קינד ליידעט פון עקזימאַ אָדער פון אַן אנדער הויט־קראַנקהייט.

פערשיידענע בעדער.

אָפטמאָל הייסט דער דאָקטאָר געבען א וואַרעמע, לעבליכע, קיהלע, אָדער הייסע באָד און די מוטער וויים ניט גענוי וואָס עס הייסט א לעבליכע און וואָס עס הייסט א וואַרעמע באָד, אָדער וואָס עס איז דער אונטערשייד צווישען א קיהלע און א לעבליכע באָד.

א קיהלע באָר איז ווען די וואַסער איז צווישען זיבעציג און אכטציג גראַד פּאַרענהייט.

א לעבליכע באָד איז ווען דאָס וואַסער איז צווישען 80 און 90 גראַד פּאַרענהייט.

א וואַרעמע באָד איז ווען דאָס וואַסער איז צווישען 90 און 100 גראַד פּאַרענהייט.

עס זיינען אויך דאָ פערשיידענע סאָרטען בעדער, וועגען וועלכע עס וועט אויסקומען יעדער מוטער צו הערען. מיר וועלען זיי דאָ אין קורצען בעשרייבען, אום יעדע מוטער זאָל וויסען וועגען וואָס עס האַנדעלט זיך, ווען דער דאָקטאָר הייסט מאַכען א געוויסע באָד פאַר איהר קינד.

א ספּאָנדזש־באָד מיינט פּשוט אָפּוואַשען דעם קינד'ס קערפּער מיט א נאַסען ספּאָנדזש.

ווען מען גיט דעם קינד א ספּאָנדזש־באָד וואַשט מען געוועהנליך פריהער דעם קינד'ס פּנים, נאָכהער דעם קאָפּ, די הענד, דעם האַלז און נאַקען, די ברוסט, די פּלייצע, דעם בויך און די פיס אין דער אויסגערעכענטער אָרדענונג.

אַ וואַרעמע ספּאָנדזש־באָד העלפט צו בערוהיגען אַן אונרוהיג קינד, אַ קיהלע ספּאָנדזש־באָד ווערט געוועהנליך געברויכט צו רעדוצירען פיבער. אָפטמאָל גיט מען צו עטוואָס אַלקאָהאָל צו די וואסער, מיט וועלכע מען וואשט ארום דאָס קינד, ווען עס ליידעט פון פיבער.

אַ ברען (קלייען) באָד ווערט געוועהנליך געגעבען אַ קינד, וואָס ליידעט פון אַ היץ־אויסשיט אויף'ן לייב (פּריקלי היט). דיזע באָד ווערט צוגעגרייט אויף פאָלגענדען אופן:

אַ פונט ברען (קלייען) אין אַ דינע מאָזלין־זעקעל ווערט געהאַלטען אין וואַרעמע וואסער ביז די קלייען ווערען גוט דורכגעווייקט. מען דריקט דאַן אויס דאָס זעקעל קלייען אין וואסער ביז דאָס וואסער ווערט ווייס און „מילכיג". און אין דיזע קלייען וואסער באָדט מען דאָס קינד. דאָס וואסער דארף זיין פון זעלבען גראַד וואַרעמקייט, ווי אַ געוועהנליכע באָד (ארום הונ-דערט גראַד פּארענהייט), און דאָס קינד דארף געהאַלטען ווערען פון צוויי ביז פיר מינוטען צייט אין דיזער באָד.

אַ סאָדאַ באָד ווערט אָפטמאָל געגעבען פאַר דעם זעלבען צוועק, ווי אַ ברען (קלייען) באָד.

אַ סאָדאַ באָד ווערט צוגעגרייט דורך אויפלעזען אַן עס־לעפעל סאָ-דיום בייקארבאָנעיט אין פיר גאַלאָנס וואַרעמע וואסער. דיזע באָד ווערט געגעבען אויף'ן זעלבען אופן און פאַר דעם זעלבען צוועק ווי אַ ברען (קלייען) באָד.

אַ קראָכמאָל באָד ווערט אָפט געגעבען פאַר פערשיידענע הויט־ענטצינדונגען. אזא באָד ווערט צוגעגרייט דורך אויפלעזען אַ האַלבע גלאָז קראָכמאָל אין דער וואַנע וואַרעמע וואסער. דיזע באָד ווערט געגעבען אויף'ן זעלבען אופן ווי די קלייען באָד.

פאַר אָפגעצעהרטע קינדער פערשרייבט דער דאָקטאָר אָפטמאָל אַ זאַלץ־באָד אַלס אַ טאָניק. אזא באָד ווערט צוגעגרייט דורך אויפלעזען אַן עס־לעפעל זאַלץ אין יעדען גאַלאָן וואסער. דאָס קינד ווערט געהאַלטען אין אזא באָד פון פינף ביז צעהן מינוטען צייט און די גאַנצע צייט דארף מען האַלטען אין איין רייבען מיט דער האַנד דעם קינד'ס הויט.

אין פאַל פון קאָנוואולסיעס, ווען דער דאָקטאָר הייסט מאַכען דעם קינד אַ מאָסטערד (זענעפט) באָד דארף די באָד צוגעגרייט ווערען אויף פאָל-גענדען אופן: מען לעזט אויף אַן עס־לעפעל פון געוועהנליכען געלען זע-נעפט אין אַ גלאָז קאַלטע וואסער און מען גיסט דיזע זענעפט־וואסער אריין

אין פיר גאלאנס הייסע וואסער (פון 100 ביז 110 גראד פארענהייט). אין דיזער באד ווערט דאס קינד געהאלטען פון פינף ביז צעהן מינוטען צייט און די גאנצע צייט, וואס דאס קינד איז אין וואסער, דארף מען מיט דער האנד רייבען דעם קינד'ס הויט.

אזא באד איז גלייכער צו געבען נעבען אן אפען פייער אדער נעבען „סטים רעדיאייטאר”. נאך דער באד דארף מען דאס קינד איינוויקלען אין א ווארעמע קאלדרע און צולעגען א הייסע פלאש וואסער צום קינד'ס פיס.

וויפיעל א קינד דארף שלאפען.

אין די ערשטע פאר וואכען פון קינד'ס לעבען שלאפט דאס קינד כמעט די גאנצע צייט, אויסער ווען עס זייגט אדער ווען מען וואשט עס ארום. אין דיזער צייט שלאפט דאס קינד פון אכטצעהן ביז צוואנציג שטונדען יעדען טאג.

וואס עלטער דאס קינד ווערט אלץ ווייניגער שלאפט עס. ביז ווען עס ווערט אלט ארום צוויי מאנאטען קען עס אפט ליגען וואכעדיג א שטונ-דע אדער מעהר אין פערלויף פון טאג.

ווען דאס קינד ווערט אלט א יאהר שלאפט עס פון פופצעהן ביז זעכ-צעהן שטונדען יעדען טאג. צו צוויי אדער דריי יאהר שלאפט דאס קינד פון צוועלף ביז דרייצעהן שטונדען א טאג. צו פיר אדער פינף יאהר שלאפט דאס קינד פון צעהן ביז עלף שטונדען א טאג, און צו צוועלף אדער דרייצעהן יאהר שלאפט עס פון ניין ביז צעהן שטונדען א טאג.

א קינד, וואס שלאפט ניט ביינאכט און עס שרייט, אויב עס איז נאר ניט שלעכט ערצויגען איז עס א סימן, דאס עטוואס איז מיט איהם ניט ווי עס דארף זיין. עס איז נויטיג גלייך אין אנפאנג צוגעוואוינען דאס קינד עס זאל שלאפען אין בעשטימטע שטונדען פון טאג, זאנסט ווערט דאס לע-בען פון די עלטערן פערביטערט. יעדער ווייס פון אייגענער אדער פרעמ-דער ערפאהרונג וואס עס מיינט ארומצוגעהן א גאנצע נאכט מיט א קינד אויף די הענד און עס וויגען אדער זינגען איהם ער זאל איינשלאפען. דאס איז אן אמת'ע אפקומעניש פאר די עלטערן און עס איז אויך אן אומנויטיגע מארטירערייי.

א קינד, ווען עס ווערט געבארען, ווייס עס ניט פון קיין וויגען, נייג-טשען אדער ארומטראגען עס אויף די הענד. אויב מען געוואוינט עס גלייך פון אנפאנג עס זאל אנשלאפען ווערען, ווען מען לעגט עס אוועק אין בע-

טעלע באַלד נאָך'ן עסען, ווען עס אזוי זיך צוגעוואוינען צו שלאָפען. אָבער ווען מען צייגט דעם קינד א וועג פון וויגען אָדער ארומטראָגען אויף די הענד איידער עס ווערט אנשלאָפען, ווען עס זיך שנעל צוגעוואוינען צו דעם און וועט פערלאַנגען מען זאָל איהם שטענדיג וויגען איידער עס שלאָפט איין. עס איז צו שטוינען ווי שנעל קליינע קינדער ווערען געוואוירע, דאָס זיי קענען אַלעס אויספיהרען דורך וויינען און זיי האַלטען אין איין וויינען ביז זיי פיהרען אוים.

עס איז זעהר וויכטיג, אז דאָס קינד זאָל געהן שלאָפען אין א בע-שטימטער שטונדע. רעגעלמעסיגקייט איז גוט אין יעדער זאַך, ספעציעל אין שלאָף. אויב א קינד געהט איין מאָל שלאָפען פריה און א צווייטען מאָל שלאָפען שפעט איז דער שלאָף א צושטערטער און דאָס קינד קריגט ניט גענוג רוה. מען דאַרף אויך אויסמיידען ניט צו בעאונרוהיגען דאָס קינד, ניט ארומצוטאַנצען דערמיט, איידער מען לעגט עס שלאָפען, זאָנסט איז דער שלאָף א געשטערטער.

א קליין קינד דאַרף שלאָפען אין א בעזונדער בעטעלע אָדער וויגעלע. אויף קיין פאַל זאָל דאָס קינד ניט שלאָפען צוזאַמען מיט דער מוטער. עס האָט שוין איינינע מאָל פאַסירט, דאָס מוטערס האָבען דערשטיקט זייערע קינדער ניט ווילענדיג, ווען זיי זיינען געשלאָפען צוזאַמען מיט זייערע נאָר וואָס געבאָרענע קינדער. בייגאַכט קען פאַסירען, דאָס די מוטער זאָל פון שלאָף צודריקען דאָס קינד אונטער זיך און עס טויטען איידער זי כאַפּט זיך אויף פון שלאָף.

ווען די מוטער שלאָפט צוזאַמען מיט איהר קינד זייגט זי עס אָפטער דורך דער נאַכט. דאָס קינד ווערט שנעל צוגעוואוינט צו דעם און דיזע גע-וואוינהייט איז שעדליך פאַר ביידען, פאַר'ן קינד און פאַר דער מוטער.

אויך עלטערע קינדער דאַרפען שלאָפען בעזונדער. דאָס שלאָפען צו-זאַמען מיט עלטערע מענשען אָדער מיט אַנדערע קינדער איז זעהר שעדליך פאַר קינדער. זיי נעהמען זיך אָפטמאָל אָן ערנסטע קראַנקהייטען איינער פון אַנדערען און לעהרנען זיך אָפּ שלעכטע געוואוינהייטען.

פיעלע מוטערס בעקלאָגען זיך, דאָס ווען זייערע קינדער שלאָפען בע-זונדער דעקען זיי זיך אָפּ בייגאַכט און זיינען אין געפאַהר זיך צוקיהלען. דאָס קען לייכט פערהיט ווערען. גומעלאַסטישע בענדער קענען צוגעפעס-טיגט ווערען דורך „סייפטי“-פינס צו די ברעגעס פון צודעק אָדער קאָלדרע און די צווייטע ברעגעס פון דיזע בענדער קענען צוגעבונדען ווערען צו דער

זייט פון בעט (צום צוקאָפּענס פון בעט איז בעסער). אויף אזא ארט און ווייזע וועט דאָס קינד ניט קענען אַרונטערוואַרפען פון זיך די קאָלדרע וויפיעל עס זאָל זיך ניט דרעהען און וואַרפען אין בעטעלע בעת עס שלאָפט.

די ענטוויקלונג פון קינד.

מיר האָבען שוין פריהער בעמערקט, דאָס א קינד, ווען עס ווערט געבאָרען איז עס כמעט אַן אויטאָמאַט און בעזיצט זעהר ווייניג גייסטיגע פעהיגקייטען. עס איז אזוי אינטעליגענט ווי א פלאַנצע און עס קען פונקט אזוי ווייניג קאָנטראָלירען זיינע אייגענע האַנדלונגען.

א נאָר וואָס געבאָרענע קינד קען ניט זעהן, אויסער וואָס עס קען פילייכט אונטערשיידען צווישען ליכט און פינסטערניש. עס קען ניט דערקענען די מוטער אָדער די אַנדערע פּערזאָנען, וועלכע עס זעהט אַרום זיך, עס ווינקט זאָגאַר ניט, ווען מען האַלט א פינגער גאַנץ נאָהענט צום קינד'ס אויגען. עס שיינט אויך ניט צו הערען און זעהר ווייניג צו שמעקען. דער איינציגער חוש, וואָס איז ביים קינד יע ענטוויקעלט, איז דער טעם (געשמאַק).

ווען דאָס קינד זייגט איז עס ניט בעוואוסטזיניג דאָס עס זייגט. ווען עס וויינט ווייס עס ניט, וואָס עס מאַכט איהם צו וויינען און עס וויינט אָהן טרעהרען. שפּעטער, ווען דאָס קינד קען שוין בעוועגען מיט די פיסלאַך און הענטלאַך, טוט דאָס קינד עס אינסטינקטיוו מעהר ווי בעוואוסטזיניג.

אָבער ביסלעכווייז פאַנגט דאָס קינד אָן זיך צו ענטוויקלען און עס וואַקסט ניט נאָר קערפּערליך, נאָר אויך גייסטיג. ווען דאָס קינד איז אַרום דריי מאָנאַטען אַלט, און אָפטמאָל אויך פריהער מאַכט עס א פּערזוך אָנצוכאַפּען געוויסע געגענשטענדע, וואָס עס זעהט פאַר זיך. עס איז אָבער אונפעהיג צו אורטיילען איבער דיזע געגענשטענדע זיינען ווייט אָדער נאָהענט. ווען דאָס קינד איז אַרום זעקס מאָנאַטען קען עס ניט נאָר האַלטען געוויסע געגענשטענדע, נאָר עס קען זיך שוין אויך שפּילען מיט מאַנכע שפּילצייג.

נאָך איידער דאָס קינד איז צוויי מאָנאַטען אַלט קען עס שוין אויפהייבען דעם קאָפּ , און ווען עס ווערט אַרום דריי אָדער פיר מאָנאַטען אַלט קען עס שוין אויפהייבען דעם קאָפּ אָהן שום אויסערליכע הילף. זיך אויפזעצען מאַכט דאָס קינד קיין פּערזוך ניט ביז צום דריטען אָדער פערטען מאָנאַט. זיך אויפזעצען אָהן פרעמדע הילף קען ניט דאָס קינד ביז עס ווערט אַרום זעקס מאָנאַטען אַלט און אויך דאַן זיצט דאָס קינד ניט אין גאַנצען זי-

בער און פאַלטביים קלענסטען ריהר. ערשט אַרום נײַנטען אָדער צעהנ־טען מאָנאַט קען דאָס קינד זיצען פעסט און זיך ניט איבערקעהרען.

ווען דאָס קינד איז אַרום זעקס מאָנאַטען אַלט וועט עס אָפטמאָל מאַ־כען אַ פּערזוך זיך אויפצושטעלען, אויב מען האַלט עס אונטער, און עס פּרו־בירט אויף שטעלען איין פוס פאַראויס פאַר׳ן אַנדערען. צו זיבען אָדער אַכט מאָנאַטען פאַנגט עס אָן צו קריכען אויף די הענד און קניה און צו ניין אָדער צעהן מאָנאַטען שטעלט עס זיך, און אָפטמאָל אין דיזען עלטער פאַנגט עס אָן צו געהן זיך צוהאַלטענדיג מיט די הענד אָן די מעבעל. ווען דאָס קינד ווערט אַ יאָהר אַלט, און עס איז געזונד און שטאַרק, קען עס שוין געהן אַליין.

דאַרף יעדעס קינד אָנפאַנגען גֶעהן ווען עס איז אַ יאָהר אַלט? עס איז ניט קיין פעסטער געזעץ ווען אַ קינד דאַרף אָנפאַנגען געהן. פיעלע קינ־דער פאַנגען אָן צו געהן ערשט ווען זיי זיינען פיעל עלטער, ווי איין יאָהר, ספּעציעל איז עס דער פאַל מיט קינדער, וואָס קריכען אַרום. עס זיינען אָבער דאָ אַנדערע קינדער, וואָס לערנען זיך גאָר ניט צו קריכען און פאַנגען שנעל אָן צו געהן.

אויב אַ קינד פאַנגט ניט אָן צו געהן, ווען עס איז אַ יאָהר אַלט, דאַרף מען עס ניט צווינגען צו געהן. פאַראַן קינדער, וועלכע פאַנגען אָן צו געהן ערשט ווען זיי זיינען אָנדערהאַלבען יאָהר אַלט, אַנדערע ערשט ווען זיי זיינען צוויי יאָהר אַלט. אָבער אין יעדען פאַל, ווען דאָס קינד פאַנגט ניט אָן צו געהן נאָך׳ן יאָהר, איז ראַטזאַם עס צו לאָזען אונטערזוכען פון אַ דאָק־טאָר אום אויסצוגעפינען צו עס איז ניט קראַנק.

אין דער זעלבער צייט, וואָס דאָס קינד וואַקסט קערפּערליך ענטוויי־קעלט עס זיך אויך גייסטיג. ווען עס ווערט אַרום זעקס וואָכען אַלט קען עס שוין אָנשטעלען די אויגען אויף געוויסע זאַכען און אויב מען פיהרט צו שנעל אַ פינגער צום קינד׳ס געזיכט וועט עס שנעל צומאַכען די אויגען. ווען עס ווערט אַרום צוויי מאָנאַטען אַלט קען עס שוין גוט זעהן, עס קען אָבער נאָך ניט קאָנטראָלירען גוט די מוסקולען, וואָס בעוועגען די אויגען און דאָס קינד זעהט אויס קאָסאָקע.

קאָלירען פאַנגט אָן דאָס קינד צו אונטערשיידען ערשט, ווען עס איז אַ יאָהר אַלט און די פעהיגקייט פון אָפּשאַצען געוויסע קאָלירען ענטוויקעלט זיך זעהר לאַנגזאַם אין פיעלע קינדער.

די פעהיגקייט צו הערען און צו שמעקען ענטוויקעלט זיך זעהר שנעל ביים קינד. אין פערלויף פון דער ערשטער וואָך פון קינד'ס לעבען קען עס אויפגעוועקט ווערען פון הויכע געשרייען, העכסט וואהרשיינליך דערהערט עס שוין דאַן דיזע געשרייען, אָבער אונטערשיידען דעם כאַראַקטער פון די קולות און די ריכטונג פון וואַנען זיי קומען קען דאָס קינד ניט ביז עס ווערט אַרום דריי מאָנאַטען אַלט. דאָס זעהען און הערען פערבעסערט זיך פון יאָהר צו יאָהר און אַ צעהן יעהריגעס קינד זעהט און הערט בעסער, ווי אַן ערוואַקסענער מענש.

עס איז אונמעגליך צו זאָגען אויף זיכער צו דאָס קינד פיהלט פערגעניגען אָדער שמערצען אין די ערשטע פּאָר וואָכען פון לעבען. העכסט וואהרשיינליך פיהלט עס גאַנץ אַנגענעהם און עס צייגט אַ נייגונג צו שלאָפען און צו עסען. ווען עס קריגט ניט קיין עסען וויינט עס, אָבער דאָס וויינען איז אַן אימפּולסיוועס, ניט קיין אויסגערעכענטעס. דאָס קינד וויינט און עס קען זיך אַליין קיין רעכענונג ניט אָפּגעבען וואָרום עס וויינט.

ווען דאָס קינד ווערט אַ מאָנאַט אַלט, קען עס אַמאָל שמייכלען אַלס אַן אויסדרוק פון פערגעניגען, אָבער אמת לאַכען קען אַ קינד, ווען עס ווערט ערשט פינף אָדער זעקס מאָנאַטען אַלט און אַמאָל אויך שפּעטער.

ווען דאָס קינד ווערט דריי מאָנאַטען אַלט קען מען שוין דערקענען, דאָס עס איז אַן אינטעליגענטעס בעשעפעניש. עס פאַנגט שוין אָן דערקענען די מוטער און צייגט אַרויס צופרידענהייט ווען די מוטער איז נעבען דעם. אויב עס וויינט, ווייל עס איז הונגעריג, וועט עס אָפט אויפהערען צו וויינען, ווען עס בעמערקט, ווי די מוטער מאַכט זיך גרייט איהם צו געבען די ברוסט.

צו דער זעלבער צייט שיינט דאָס קינד צו דערקענען זאַכען, וואָס האָבען אַ העלען קאָליר, ספּעציעל ווען דיזע געגענשטענדע בעוועגען זיך. אפילו פאַר דריי מאָנאַטען שיינט דאָס קינד צו קענען אונטערשיידען צווישען איין פּערזאָן און אַ צווייטען און עס שרייט, ווען אַ געוויסער פּערזאָן נעהמט עס אויף די הענד וועהרענד עס בערוהיגט זיך ווען אַ צווייטער פּערזאָן נעהמט עס אויף די הענד. עס שיינט אויך, אַז דאָס קינד קען שוין דאַן אונטערשיידען צווישען ליגען און געהאַלטען ווערען אויף די הענד, ווייל וועהרענד עס שרייט, ווען מען לעגט עס אַוועק ווערט עס אַנשוויגען, ווען מען נעהמט עס אויף די הענד.

ווען דאָס קינד ווערט דריי אָדער פיר מאָנאַטען אַלט פאַנגט עס אָן צו קוקען אַרום זיך מיט מעהר אויפמערקזאַמקייט. עס פאַנגט אָן צו נעהמען זאַכען אין די הענד און עס פאַנגט אויך אָן אַרויסצוצייגען בעוואונדערונג און שרעק.

ווען עס ווערט פיר אָדער פינף מאָנאַטען אַלט פאַנגט עס אויך אָן צו דערקענען אַנדערע נאָהענטע פּערזאָנען אויסער דער מוטער, עס פאַנגט אָן צו ענטפערען אויף אַ שמייכעל פון אַ בעקאַנטען אָדער צו בעוועגען מיט די הענטעלאַך צו בעקאַנטע פּערזאָנען. ווען עס איז שוין ניין מאָנאַטען אַלט וועט עס שוין געבען די האַנד, ווען מען פערלאַנגט עס פון קינד. און ווען עס איז אַ יאָהר אַלט קען עס שוין דורך גרימאַסען, און אויף אַנדערע אופנים אַרויסצייגען דאָס עס איז צופרידען אָדער אונצופרידען מיט געוויסע פּערזאָנען אָדער מיט זייערע האַנדלונגען.

אַלע קלאַנגען, וואָס דאָס קינד מאַכט אין די ערשטע פּאָר וואָכען פון לעבען זיינען אינסטינקטיווע קלאַנגען. דאָס קינד שרייט אָדער וויינט ניט וויל עס וויל שרייען. עס ווייס איבערהויפּט ניט, דאָס עס שרייט און ווען עס וויינט זיינען די אויגען טרוקען, ווייל ערשט צום דריטען מאָנאַט פאַנגען אָן די טרעהרען־קוואַלען אין קינד׳ס אויגען צו זיין טעטיג און פאַנגען אָן צו פּראָדוצירען גענוג טרערען.

ערשט, ווען דאָס קינד ווערט אַרום זעקס מאָנאַטען אַלט, פאַנגט עס אָן צו אונטערשיידען צווישען פערשיידענע קלאַנגען. דער ערשטער קלאַנג, וואָס פאַר דעם קינד איז לייכט אַרויסצוברייגנען, איז דער קלאַנג „אַ״. נאָכהער רעדט ער שוין אויס „מאַ״, „באַ״, „דאַ״, „פּאַ״ און ז. וו. ווען עס ווערט אַכט אָדער צעהן מאָנאַטען אַלט קען עס שוין אויסרעדען די ווערטער „מאַמאַ״ און „פּאַפּאַ״ און עס ווייס וואָס דיזע ווערטער בעדייטען. זעהר אָפט פאַנגען קינדער אָן צו פערשטעהן די בעדייטונג פון ווערטער איידער זיי קענען אַרויסרעדען דיזע ווערטער.

צו אַכטצעהן מאָנאַטען דאַרף דאָס קינד שוין קענען אויסדריקען זיינע פערלאַנגען מיט דער הילפע פון די איינציגע ווערטער, וואָס עס קען אַרויסרעדען, און מיט גרימאַסען און קערפּערליכע בעוועגונגען.

רעגעלמעסיגקייט אין קינד׳ס לעבען.

איינע פון די וויכטיגסטע זאַכען פאַר אַ קינד, ספּעציעל אין די ערשטע פּאָר יאָהר פון קינד׳ס לעבען, איז רעגעלמעסיגקייט. איהר הערט אָפט פרויען

זיך בעקלאָגען, דאָס זיי זיינען צוגעבונדען צו זייערע קינדער טאָג ווי נאכט און האָבען ניט קיין איין מינוט רוה. דאָס איז זייער אייגענע שולד. א קינד, ווען עס ווערט געבאָרען, איז עס אין די הענד פון דער מוטער, „ווי ליים אין די הענד פון דעם קנעטער". אויב זי וויל נאָר און וויים ווי אזוי, קען זי איינגעוואוינען איהר קינד צו עסען, שלאָפען און טאָן אנדערע נויטווענדיג-קייטען אין בעשטימטע שטונדען פון טאָג, און א קינד, וואָס ווערט געוואוינט צו אזא רעגעלמעסיגעס לעבען איז ניט קיין צו שווערע לאסט פאר דער מוטער.

אין פערלויף פון די ערשטע דריי מאָנאטען ווערט דאָס קינד געוועהנ-ליך זיך אויפכאפּען אום זעקס אוהר פארטאָג, און עס דארף דאַן קריגען זייגען (פון דער ברוסט אָדער פון א פלעשעל). אזוי שנעל, ווי עס איז פערטיג מיט'ן זייגען, דארף עס ווידער אנשלאָפען ווערען.

ארום האלב נאָך אכט אוהר אין דער פריה דארף מען דאָס קינד אויפ-וועקען, אויב עס כאפּט זיך אליין ניט אויף, און א פערזוך דארף געמאכט ווערען עס זאָל האָבען שטולגאנג (דאָס דארף געטאָן ווערען דורך דער מע-טאָדע, וואָס מיר האָבען פריהער בעשריבען). פאר א צעהן מינוטען צייט דארף דאָס קינד דאַן ליגען נאקעט, אין א ווארעמען פּלאַץ, אום עס זאָל קע-נען פריי בעוועגען מיט די הענטלאך און פיסלאך. מען דארף דאַן דאָס קינד באָדען און עס אָנטאָן, און ארום ניין אוהר דארף מען איהם שוין גע-בען נאָך אמאָל זייגען.

פון האלב נאָך ניין ביז צוועלף אוהר מיטאָג צייט דארף דאָס קינד שלאָפען. דאַן דארף מען דעם קינד נאָך אמאָל זייגען געבען און עס דארף ווידער געהן שלאָפען ביז דריי אוהר נאָכמיטאָג. דאָס קינד דארף דאַן ווידער קריגען צו זייגען און עס דארף שלאָפען ביז האלב נאָך פינף.

פון האלב נאָך פינף ביז זעקס אוהר נאָכמיטאָג דארף מען דאָס קינד לאָזען ליגען נאקעט אין א ווארעמען צימער, פונקט ווי אין דער פריה. דאָס קינד קען דאַן פריי בעוועגען מיט די הענטלאך און די פיסלאך. דיזע פי-זישע איבונגען זיינען פאר'ן קינד'ס געזונד. דיזע „עקסערסייז" העלפט דעם קינד צו ענטוויקלען זיינע מוסקולען. ארום זעקס אוהר דארף דאָס קינד קריגען נאָך א מאָהלצייט און עס דארף דאַן שלאָפען ביז צעהן אוהר, ווען עס קריגט דעם לעצטען מאָהלצייט.

יעדעס מאָל, ווען דאָס קינד וואכט אויף פון שלאָף, דארף מען ביי-טען דעם „דייפּער", אויב דאָס קינד איז נאָס. פון צעהן אוהר ביינאכט

ביז זעקס אוהר דעם נעקסטען פריהמאָרגען דארף דאָס קינד שלאָפען אונ-אונטערבראָכען.

פראגראם פאר'ן קינד אין די ערשטע דריי מאנאטען.

6 אוהר פריה — — — — — — — — — זייגען
פון 6 ביז 8.30 אוהר — — — — — — — שלאָפען
8.30 אוהר פריה — — אפערזוך דארף געמאכט ווערען דאָס קינד זאָל האָבען שטולגאנג
8.40 אוהר פריה — — עקסערסייז. ערלויבט דאָס קינד צו ליגען נאקעט אין א ווארעמען פלאץ
8.50 אוהר פריה — — — באָדען און אָנטאָן דאָס קינד
9 אוהר פריה — — — — — — — — — זייגען
פון 9.30 ביז 12 אוהר מיטאָג-צייט — — — שלאָפען
12 אוהר מיטאָג-צייט — — — — — — — — זייגען
פון 12.30 ביז 3 אוהר נאָכמיטאָג — — — — שלאָפען
3 אוהר נאָך מיטאָג — — — — — — — — — זייגען
פון 3 ביז 5.30 אוהר נאָך מיטאָג — — — — שלאָפען
פון 5.30 ביז 6 אוהר — — עקסערסייז. ערלויבט דאָס קינד צו ליגען נאקעט אין א ווארעמען פלאץ
6 אוהר נאָך מיטאָג — — — — — — — — — זייגען
פון 6.30 ביז 10 אוהר אבענד — — — — — שלאָפען
10 אוהר אבענד — — — — — — — — — זייגען
פון 10.30 ביז 6 אוהר פריהמאָרגען — — — — שלאָפען

אויב דאָס קינד ווערט געהאָדעוועט מיט צוגעפערטיגטע קוה-מילך, איז די פראָגראם די זעלבע, נאר אנשטאָט זייגען דארף מען געבען דעם קינד מילך פון א פלעשעל.

ווען דאָס קינד איז אין עלטער פון דריי ביז זעקס מאָנאטען, דארף די זעלבע פראָגראם פאָרטגעזעצט ווערען. די איינציגע ענדערונג אין דער פּראָגראם איז דאָס ארום צוואנציג מינוטען נאָך אכט אוהר דארף מען דעם קינד געבען פון א טעע-לעפעלע ביז א עס-לעפעל אָראנדזש-זאפט.

פאר די אנדערע זעקס מאָנאטען, דאָס הייסט פאר דער צייט, ווען דאָס קינד איז פון זעקס מאָנאטען ביז א יאָהר, דארף די פראָגראם געענ-דערט ווערען. דאָס קינד דארף קריגען עסען יעדע פיר שטונדען: אום זעקס און צעהן אוהר אין דער פריה און אום צוויי און זעקס אוהר נאָך מי-

טאָג און צעהן אוהר ביינאַכט. אָרענדזש־זאַפט דאַרף מען געבען דעם קינד אום ניין אוהר אין דער פריה און אַ פערזוך דאַרף דאַן געמאַכט ווערען דאַס קינד זאָל האָבען שטולגאַנג.

אין דיזען עלטער ווערט דאָס קינד וועניגער שלאָפען אין פערלויף פון נאָכמיטאָג און עס איז גלייכער עס צו לאָזען מעהר וואַך זיין אום עס זאָל קענען שלאָפען ביינאַכט.

טעגליכער פראגראם פאר א קינד פון זעקס מאנאטען ביז איין יאהר אלט.

6 אוהר מאָרגענס — — זייגען אָדער מילך פון אַ זייג־פלעשעל
פון 6 ביז 9 אוהר מאָרגענס — — — — — — — — שלאָפען
9 אוהר מאָרגענס — — אָראַנדזש־זאַפט פון אַן עס־לעפעל ביז די זאַפט פון אַ גאַנצען אָראַנדזש
9.10 אוהר מאָרגענס — — — — — — — — — — שטולגאַנג
9.15 ביז 9.45 אוהר מאָרגענס — — — — — — עקסערסייז
9.45 אוהר מאָרגענס — — — — — באָדען און אָנטאָן דאָס קינד
10 אוהר מאָרגענס — — — — — — — — — אַ מאָהלצייט
פון 10.30 ביז 2 אוהר נאָך מיטאָג — — — — — — שלאָפען
2 אוהר נאָך מיטאָג — — — — — — — — — אַ מאָהלצייט
פון 2.30 ביז 5 אוהר נאָך מיטאָג — — — — — — — שלאָפען
פון 5 ביז 6 אוהר נאָך מיטאָג — — — — — — — עקסערסייז
6 אוהר נאָך מיטאָג — — — — — — — — — אַ מאָהלצייט
פון 6 ביז 10 אוהר אבענדס — — — — — — — — שלאָפען
10 אוהר אבענדס — — — — — — — — — — אַ מאָהלצייט
פון 10.30 ביז 6 אוהר פריה — — — — — — — — שלאָפען

אויב די מוטער ווערט נאָר זיך שטרענג האַלטען אָן אַזאַ פּראָגראַם ווערט דאָס קינד זיך שנעל צוגעוואוינען צו דעם און עס ווערט פעראורזאַכען דער מוטער גאַנץ וועניג אונאַנגענעהמליכקייט.

דעם קינד׳ס צייהן.

פיעלע, פיעלע קינדער־קראַנקהייטען פלעגען אַמאָל פערשריבען ווע־רען אויף׳ן רעכענונג פון „צייהן־שניידען”. יעדע באָבע ווערט אייך פערזי־כערען, דאָס אַ קינד, ווען עס שניידען זיך איהם צייהנדלאַך, איז עס קראַנק.

עס האָט היץ, עס האָט אַ לויזען מאָגען און אין מאַנכע פעלע האָט דאָס קינד זאָגאר קאָנוואולסיעס, פון דעסטוועגען איז ניטאָ פאר וואָס זיך צו שרעקען, און מען דארף ניט רופען אַ דאָקטאָר, עס איז ניט מעהר ווי „צייהנדלאָך" און עס וועט באלד פאָראיבערגעהן.

מיר געפינען דארום פאר ראַטזאַם דאָ גלייך צו ערקלערען, דאָס „צייהן"שניידען" איז ניט קיין קראַנקהייט. און נאָרמאַלע קינדער זיינען ניט קראַנק, ווען זיי קריגען די צייהנדלאָך. אין זעהר וועניגע אויסנאַהמען, אַזוי וועניג, דאָס עס איז זעלטען צו געפינען אַזאַ פאַל, ליידען קינדער פון עטוואָס פיבער, ווען די צייהנדלאָך ברעכען זיך דורך די יאַסלעס. אָבער אין די מעהרסטע פעלע, ווען אַ קינד האָט פיבער, אַ לויזען מאָגען, אָדער עס האָט קאָנוואולסיעס, זיינען די צייהנדלאָך אין דעם ניט שולדיג, און דאָס קינד דארף אונטערזוכט ווערען פון אַ דאָקטאָר אום אויסצוגעפינען פון וואָס עס ליידעט.

נאָך מיט זיבען מאָנאַטען איידער דאָס קינד ווערט געבאָרען, ווען עס איז נאָך אין דער מוטער'ס בויך, פאַנגען זיך שוין אָן צו ענטוויקלען אין זיינע יאַסלעס די ערשטע קינדערשע אָדער מילך=צייהן. ווען דאָס קינד ווערט געבאָרען זיינען אַלע צוואַנציג צייהן שוין פערטיג און זיי גע-פינען זיך איינגעשלאָסען אין די צאָהן=פלעצער אין קין ביין. דאָס „שניי-דען פון די צייהן" איז בלויז די ארויסוואקסונג פון די צייהן דורך דער אויבערשטער טייל פון די יאַסלעס.

ניט ביי אַלע קינדער שניידען זיך די צייהנדלאָך דורך די יאַסלעס אין זעלבען עלטער. ביי די מעהרסטע קינדער בעוויייזט זיך דער ערשטער צאָהן, ווען דאָס קינד איז ארום אַכט מאָנאַטען אַלט. עס זיינען דאָ קינ-דער, וואָס קריגען זייערע ערשטע צייהן, ווען זיי זיינען פיר אָדער פינף מאָנאַטען אַלט, און עס האָבען שוין פאַסירט פעלע, וואו קינדער זיינען גע-באָרען געוואָרען מיט צייהן.

אלס אַ כלל קען מען זאָגען, דאָס אַ קינד פון זעקס מאָנאַטען האָט נאָך קיינע צייהן. אַ קינד פון איין יאָהר דארף האָבען זעקס צייהן, אַ קינד פון אָנדערהאַלבען יאָהר דארף האָבען צוועלף צייהן. דאָס זיינען די פאָרלויפיגע צייהן, וואָס פאַלען אַלע ארויס און די צווייטע שטענדיגע צייהן פאַנגען אָן צו ארויסוואַקסען, ווען דאָס קינד איז ארום זעקס יאָהר אַלט.

דער ערשטער סעט קינדערשע צייהן זיינען צוואַנציג אין צאָהל. צעהן אין דער אויבערשטער רייהע און צעהן אין דער אונטערשטער רייהע.

יעדע רייהע צייהן איז צוטיילט אויף צוויי גלייכע העלפטען. דאָס הייסט אז אין דער ווירקליכקייט געפינען זיך אין קינד'ס מויל פיר סעטס צייהן, צו פינף צייהן אין יעדען סעט.

די אויבערשטע רייהע צייהן בעשטעהט פון פיר שנייד־צייהן, צוויי וואָלף־צייהן און פיר באַק־צייהן. די אונטערשטע רייהע בעשטעהט פון צעהן צייהן עהנליך צו דער אויבערשטער רייהע.

די ערשטע צייהן, וואָס שניידען זיך דורך א וועג דורך די יאַסלעס, זיינען די צוויי מיטעלסטע שנייד־צייהן פון דער אונטערשטער רייהע. דאָס פּאַסירט אַרום אַכטען מאָנאַט. נאָך זיי ערשיינען די אויבערשטע צוויי מיטעלסטע שנייד־צייהן, נאָכהער ערשיינען די זייטיגע שנייד־צייהן.

צו ענדע פון ערשטען יאָהר דאַרף דאָס קינד האָבען צוויי מיטעלסטע שנייד־צייהן אין דער אונטערשטער רייהע און פיר שנייד־צייהן אין דער אויבערשטער רייהע.

אין פערלויף פון די ערשטע העלפט פון צווייטען יאָהר קריגט דאָס קינד די אַנדערע צוויי זייטיגע שנייד־צייהן אין דער אונטערשטער רייהע צייהן און די פיר פאָדערשטע באַק־צייהן. אין די צווייטע העלפט פון צוויי־טען יאָהר קריגט דאָס קינד די פיר שפּיציגע וואָלף־צייהן, וואָס געפינען זיך צווישען די זייטיגע שנייד־צייהן און די ערשטע באַק־צייהן, ווערהענד אין דער ערשטער העלפט פון דריטען יאָהר קריגט דאָס קינד די אַנדערע פיר באַק־צייהן. דערמיט איז דער ערשטער סעט קינדערשע צייהן פאַר־פול. א נאָרמאַלע קינד דאַרף האָבען אַלע צוואַנציג צייהן, ווען עס איז צוויי און א האַלב יאָהר אַלט.

די שטענדיגע צייהן.

די שטענדיגע צייהן פאַנגען אָן אַרויסצוואַקסען, ווען דאָס קינד איז אַרום זעקס יאָהר אַלט. אין דיזער צייט וואַקסען אַרויס פיר באַק־צייהן, צוויי אויף יעדע זייט פון מויל. דיזע צייהן וואַקסען אַרויס באַלד נאָך די פריהערדיגע באַק־צייהן און פערנעהמען ניט קיין פּלאַץ פון פריהער־דיגע צייהן.

אין פערלויף פון זיבעטען יאָהר פאַלען אַרויס די פיר מיטעלסטע שנייד־צייהן און אויף זייער פּלאַץ וואַקסען אָן פיר נייע צייהן, **די ערשטע פיר שטענדיגע מיטעלסטע שנייד־צייהן.**

אין פערלויף פון אכטען יאָהר פאַלען ארויס די אנדערע פיר נויטיגע שנייד־צייהן און אויף זייער אָרט וואקסען אַן פיר נייע צייהן.

אין פערלויף פון ניינטען יאָהר פאַלען ארויס די פיר ערשטע באַק־צייהן און אויף זייער אָרט וואקסען אַן פיר שטענדיגע ערשטע באַק־צייהן.

אין פערלויף פון צעהנטען יאָהר פאַלען ארויס די פיר צווייטע באַק־צייהן און אויף זייער אָרט וואקסען אַן די פיר צווייטע שטענדיגע באַק־צייהן.

אין פערלויף פון עלפטען יאָהר פאַלען ארויס די פיר וואָלף־צייהן און אויף זייער אָרט וואקסען אַן די פיר שטענדיגע וואָלף־צייהן.

אין פערלויף פון צוועלפטען יאָהר וואקסען ארויס נאָך פיר הינ־טערשטע באַק־צייהן נאָך די לעצטע, וואָס זיינען ארויסגעוואקסען צום זעקסטען יאָהר, און פיעל שפּעטער, צווישען זיבעצעהנטען און פינף און צוואַנציגסטען יאָהר, וואקסען ארויס די פיר לעצטע באַק־צייהן.

דער צווייטער סעט צייהן בעשטעהט דארום פון צוויי און דרייסיג צייהן צו זעכצעהן אין א רייהע, און זיי וואקסען ארויס צווישען זעקסטען און פינף און צוואַנציגסטען יאָהר. אין פערלויף פון דיזער צייט, וועהרענד די קינדערשע צייהן האַלטען אין ארויספאַלען, געפינען זיך שוין די שטענ־דיגע צייהן אין די יאַסלעס און וואקסענדיג שפּארען זיי ארויס די פּאַר־לויפיגע קינדערשע צייהן פון זייערע פּלעצער. אַן עקס־רעי בילד פון אַ קינדערש פּנים צייגט, ווי ביידע סאָרטען צייהן געפינען זיך אין די יאַס־לעס. אזא בילד שטעלט פאָר אונזער פיגור, וואָס מיר גיבען דאָ.

אין קינדער, וואָס קריגען סיפּילים בירושה פון זייערע עלטערן, האָ־בען די פאָדערשטע שטענדיגע שנייד־צייהן אַן אייגענטימליכע פאָרמע. זיי זעהען אוים ווי די צייהן אויף׳ן דערבייאיגען בילד און אין פיעלע פעלע קען מען אַן דיזע צייהן דערקענען די קראַנקהייט, אָבוואָהל דאָס קינד צייגט נאָך קיינע אנדערע סימנים פון דיזער זעהר ערנסטער קראַנקהייט.

מיר ווילען דאָ נאָך אַמאָל ווידערהאָלען, אַז דאָס „שניידען צייהן״ איז ניט קיין קראַנקהייט, און ווען אַ קינד איז קראַנק אין דער צייט, ווען עס שניידען זיך איהם צייהנדלאַך, ווערט די קראַנקהייט געוועהנליך פער־אורזאכט פון עטוואָס אנדערש. בלויז אין אויסנאַהמס פעלע ווערען די יאַסלעס רויט און געשוואָלען איבער דעם פּלאַץ, וואו אַ צאָהן דאַרף זיך דורכשניידען אַ וועג, און דאָס קינד האָט פיבער. אין אזא פאַל איז ראַט־

זאָם זיך צו בעראַטען מיט אַ דאָקטאָר און זיך ניט פערלאָזען אויף באַבסקע רפואות.

דאס וואקסען פון קינד.

דער בעסטער סימן צו דאָס קינד איז געזונד און נאָרמאַל און צו עס קריגט די ריכטיגע שפּייז איז דאָס וואַקסען פון קינד. אויב דאָס קינד האַלט אין איין צוקריגען געוויכט און עס וואַקסט לויט אַ געוויסער מאָס אין קער-פּער און אין גייסט, מעג די מוטער רוהיג זיין, דאָס איהר קינד איז נאָרמאַל און עס ענטוויקעלט זיך.

ווען דאָס קינד ווערט געבאָרען איז עס שוואַך און הילפלאָז ניט נאָר קערפּערליך, נאָר אויך גייסטיג. אַ גליקליכע מוטער אָדער אַ שטאָלצע באָ-בע אָדער מומע פערזיכערט אייך, אַז דאָס קינד דערקענט זי און שמייכעלט צו איהר באַלד, ווי עס ווערט געבאָרען, דאָס עס איז קלוג, ווי דער טאָג און שעהן ווי די זון אפילו דעם ערשטען טאָג. דער אמת איז, אַז דאָס קינד איז ווייט פון צו זיין אַ פּאַרשוין באַלד, ווי עס קומט אַרוים אויף אונזער וועלט, און גייסטיג איז עס נאָך מעהר הינטערשטעליג ווי קערפּערליך.

דאָס נאָר וואָס געבאָרענע קינד האָט זעהר ווענינ קאָנטראָל איבער זיין קערפּער און אַלע בעוועגונגען פון קינד זיינען אויטאָמאַטישע, אינסטינק-טיווע. דאָס קינד קען ניט האַלטען דעם קאָפּ גלייך, עס ליגט אין דער פּאָ-זיציע, ווי מען לעגט עס אַוועק, דאָס וואַרפען מיט די הענטלאַך און פיסלאַך איז ניט ווייל עס וויל אַזוי טאָן, נאָר עס איז אַן אינסטינקטיווע האַנדלונג, פאַר וועלכע דאָס קינד קען זיך אַליין קיין רעכענונג ניט אָפּגעבען.

אין דיזער צייט זעהט דאָס קינד זעהר ווענינ און עס הערט כמעט גאָר ניט. יעדע זאַך, וואָס דאָס קינד טוט איז אויטאָמאַטיש און דאָס קינד זעלבסט איז ניט בעוואוסטזיניג פון זיינע האַנדלונגען.

אָבער ביסלעכווייז, ביסלעכווייז ווערט דאָס קינד שטאַרקער אין קער-פּער און אין גייסט. און די וואָס בעאָבאַכטען דאָס קינד בעמערקען, ווי עס וואַקסט מיט יעדען טאָג.

די מאס און וואג פון קינד.

ניט אַלע קינדער וועגען גלייך ביים געבורט און ניט אַלע וואַקסען לויט **דער זעלבער מאָס.** **פאַראַן קינדער,** וואָס וועגען ביז צעהן פונט, ווען זיי ווערען געבאָרען, **פאַראַן** אויך קינדער, וואָס וועגען אַזוי ווענינ, ווי פינף

פונט. דאָס ניט אַלע קינדער וואַקסען גלייך אין דער הויך קען מען זעהן דערפון, וואָס עס זיינען דאָ הויכע און נידעריגע מענשען.

עס איז דארום אונמעגליך צו בעשטימען א מאָס און א וואָג פאַ[ר] יעדען קינד און זאָגען, דאָס יעדע קינד, וואָס האָט ניט דיזע מאָס אָדער וואָג, איז אוננאָרמאַל. וואָס עס איז יע מעגליך איז אויסצורעכענען די דורכ-שניטליכע מאָס און וואָג פון א קינד און אזא דורכשניטליכע טאבעלע גי-בען מיר דאָ איבער.

עס איז דאָ ווערט צו בעמערקען, דאָס אַלס א כלל דארף א קינד פער-דאָפּלען זיין געוויכט אין פערלויף פון די ערשטע פינף מאָנאטען פון זיין לעבען. עס דארף פערדרייפאַכען די געוויכט (וואָס עס האָט געוואויגען, ווען עס איז געבאָרען געוואָרען) צו ענדע פון יאָהר, און עס דארף פערפיר-פאַכען די געוויכט צו ענדע פון צוויי יאָהר לעבען.

דורכשניטליך וועגט א קינד זיבען פונט, ווען עס ווערט געבאָרען. עס דארף דארום געווינען זיבען פונט צו ענדע פון די ערשטע פינף מאָנא-טען, פערצעהן פונט צו ענדע פון ערשטען יאָהר און איין און צוואַנציג פונט צו ענדע פון צווייטען יאָהר. א קינד פון צוויי יאָהר דארף וועגען ארום אַכט און צוואַנציג פונט.

פאָלגענדע טאבעלע צייגט די געוויכט און די הויכקייט פון נאָרמאַלע קינדער פון געבורט ביז זיי זיינען זעכצעהן יאָהר אַלט:

עלטער	הויכקייט	געוויכט
געבורט — — — — —	19 אינטשעס	7 פונט מיט 8 אונצעס
איין וואָך — — — —	19 אינטשעס	7 פונט מיט 7½ אונצעס
צוויי וואָכען — —	19 אינטשעס	7 פונט מיט 10½ אונצעס
דריי וואָכען — — — —	19 אינטשעס	8 פונט מיט 2 אונצעס
איין מאָנאַט — — — —	20½ אינטשעס	8¾ פונט
צוויי מאָנאַטען — —	21 אינטשעס	10¾ פונט
דריי מאָנאַטען — —	22 אינטשעס	12¼ פונט
פיר מאָנאַטען — —	23 אינטשעס	13¾ פונט
פינף מאָנאַטען — —	23½ אינטשעס	15 פונט
זעקס מאָנאַטען — —	24 אינטשעס	16¼ פונט
זיבען מאָנאַטען — —	24½ אינטשעס	17¼ פונט
אַכט מאָנאַטען — —	25 אינטשעס	18¼ פונט
ניין מאָנאַטען — —	25½ אינטשעס	18¾ פונט

עלטער	הויכקייט	געוויכט
צעהן מאָנאטען — —	26 אינטשעס	19¾ פונט
עלף מאָנאטען — —	26½ אינטשעס	20½ פונט
איין יאָהר — — —	27 אינטשעס	21½ פונט
צוויי יאָהר — — —	31 אינטשעס	27 פונט
דריי יאָהר — — —	35 אינטשעס	32 פונט
פיר יאָהר — — —	37½ אינטשעס	36 פונט
פינף יאָהר — — —	40 אינטשעס	40 פונט
זעקס יאָהר — — —	43 אינטשעס	44 פונט
זיבען יאָהר — — —	45 אינטשעס	48 פונט
אכט יאָהר — — —	47 אינטשעס	53 פונט
ניין יאָהר — — —	49 אינטשעס	58 פונט
צעהן יאָהר — — —	51 אינטשעס	64 פונט
עלף יאָהר — — —	53 אינטשעס	70 פונט
צוועלף יאָהר — —	55 אינטשעס	79 פונט
דרייצעהן יאָהר — —	57 אינטשעס	88 פונט
פערצעהן יאָהר — —	59 אינטשעס	100 פונט
פופצעהן יאָהר — —	61 אינטשעס	109 פונט
זעכצעהן יאָהר — —	63 אינטשעס	117 פונט

אין פערלויף פון די ערשטע פאָר טעג פערלירט דאָס קינד עטוואָס געוויכט. דאָס איז דערפאַר, וואָס עס קריגט נאָך קיין מילך ניט פון דער מוטער׳ס בריסט. פון דער ערשטער וואָך ביז צו ענדע פון צווייטען מאָנאט דארף דאָס קינד געווינען אונגעפעהר איין אונץ געוויכט יעדען טאָג, דאָס הייסט זיבען אונצעס א וואָך. אין פערלויף פון דריטען און פערטען מאָנאט דארף דאָס קינד געווינען אונגעפעהר דריי פערטיל אונצעס יעדען טאָג, דאָס הייסט אַרום פינף און א האַלב אונצעס יעדע וואָך.

צו ענדע פון פינפטען מאָנאט דארף א נאָרמאַלעס קינד פערדאָפּלען די געוויכט, וואָס עס האָט געוואויגען, ווען עס איז געבאָרען געוואָרען.

פון זעקסטען מאָנאט ביז דאָס קינד ווערט אַלט א יאָהר געווינט עס געוועהנליך א פונט יעדען מאָנאט און א האַלבען אינטש אין הויכקייט. צו ענדע פון יאָהר פערדרייפאַכט דאָס קינד זיין אָריגינעלע געוויכט.

אין פערלויף פון צווייטען און דריטען יאָהר געווינט דאָס קינד אַרום פיר אינטשעס אין הויכקייט יעדען יאָהר און צו ענדע פון פערטען יאָהר איז

דאָס קינד צוויי מאָל אזוי הויך, ווי עס איז געוועזן אין דער צייט, ווען עס איז געבאָרען געוואָרען.

אין פערלויף פון פערטען און פינפטען יאָהר געווינט דאָס קינד דריי אינטשעס אין הויכקייט און פיר פונט אין געוויכט יעדען יאָהר.

אין פערלויף פון זעקסטען און זיבעטען יאָהר געווינט דאָס קינד צוויי אינטשעס אין הויכקייט און פיר פונט אין געוויכט יעדען יאָהר.

אין פערלויף פון אכטען און נייעטען יאָהר געווינט דאָס קינד צוויי אינטשעס אין הויכקייט און פינף פונט אין געוויכט יעדען יאָהר.

אין פערלויף פון צעהנטען און עלפטען יאָהר געווינט דאָס קינד צוויי אינטשעס אין הויכקייט און זעקס פונט אין געוויכט יעדען יאָהר. פון דאַן אָן ביז צו ענדע פון זעכצעהנטען יאָהר געווינט דאָס קינד צוויי אינ־טשעס אין הויכקייט און נ׳ין פונט אין געוויכט יעדען יאָהר.

דאָס קינד קריגט דאַ־ום צו פון יאָהר צו יאָהר מעהר געוויכט ווע־רענד אין הויכקייט וואקסט עס וואָס אמאָל לאנגזאמער.

דיזע אלע ציפערען זיינען, ווי שוין געזאָגט, דורכשניטליך. פאראַן קינדער, וואָס וועגען מעהר ווען זיי ווערען געבאָרען און וואקסען פיעל שנע־לער, ווי אנדערע קינדער. אזעלכע וועלען זיין גרעסער און וועלען וועגען שווערער, ווי די ציפער אין אונזער טאבעלע צייגען. פאראַן אויך קינדער, וואָס וועגען ווענינער און זיינען דאָך נאָרמאל. אָבער ווען א קינד וועגט זעהר פיעל ווענינער, אָדער זעהר פיעל מעהר, ווי עס וואָלט געדארפט ווע־גען לויט זיין עלטער, דארף די מוטער זיך בעראטען מיט א דאָקטאָר.

אלס א כלל וועגען אינגלאך מעהר ווי מיידלאך ביז ארום צוועלפטען יאָהר.

פון צוועלפטען ביז׳ן זעכצעהנטען יאָהר גיבען מיידלאך „זיך א יאָג” און וואקסען אריבער די אינגלאך פון זייער עלטער ניט נאָר אין געוויכט, נאָר גאַנץ אָפט אויך אין הויכקייט. אָבער פון זיבעצעהנטען יאָהר אָן און ווייטער דעריאָגען די אינגלאך זייערע חבר׳טעס און שטייגען זיי אריבער.

ניט אלע טיילען פון קינד׳ס קערפער וואקסען גלייכמעסיג, און דאָס בילד, וואָס מיר גיבען דאָ, צייגט די רעלאטיווע פערהעלטניסמעסיגע וואוקס פון די פערשיידענע טיילען פון קינד׳ס קערפער. די פיגור נומער 1 אויף דיזען בילד צייגט א קינד פון איין יאָהר אלט, פיגור נומער 2 — א קינד פון פינף יאָהר אלט, פיגור נומער 3 — א קינד פון ניין יאָהר אלט, פיגור 4

— א אינגעל פון צוועלף יאָהר אַלט, פיגור 5 — אינגעל פון זיבעצעהן יאָהר אַלט, און פיגור 6 — א יונגען מאַן פון 22 יאָהר אַלט.

א בליק אויף דיזע פיגורען וועט צייגען, דאָס אין א קינד פון איין יאָהר אַלט פערנעהמט דער קאָפּ איין פערטעל פון דער גאַנצע לענג פון קערפּער. דער קערפּער זעלבסט, אויסער די פיס, פערנעהמט עטוואָס מעהר, ווי א פערטעל פון די לענג פון קינד, וועהרענד די פיס פערנעהמען דריי אַכטעל פון קינד'ס לענג. אין דעם ערוואַקסענעם יונגען מאַן פער־נעהמט דער קאָפּ בלויז צוויי דרייצעהנטעל אָדער וועניגער פון קערפּער, וועהרענד די פיס פערנעהמען א העלפט פון גאַנצען קערפּער.

דער שטענדיגער וואוקס פון קינד אין געוויכט און אין הויכקייט איז דער בעסטער סימן, אז דאָס קינד איז געזונד און ענטוויקעלט זיך. עס איז דארום זעהר וויכטיג אָפּט צו וועגען דאָס קינד און פערגלייכען זיין געוויכט מיט דער געוויכט פון א דורכשניטליך נאָרמאַלען קינד, ווי מיר האָבען אָנגעגעבען אין אונזער טאַבעלע. עס איז אויך ראַטזאַם צו פערצייכענען יעדעס מאָל די געוויכט פון קינד. אויף אַזא אופן קען מען לייכט בעמערקען, ווען דאָס קינד האָט אויפגעהערט צו צונעהמען געוויכט. אויב א קינד הערט אויף צו געווינען געוויכט איז א סימן, דאָס עס קריגט ניט גענוג נאַהרונג, און אָבוואָהל אויסערליך מעג דאָס קינד ניט צייגען קיינע סימנים פון קראַנקהייט דאַרף די מוטער זיך בעראַטען מיט א דאָק־טאָר אום אויסצוגעפינען, אויב דאָס קינד קריגט די פּאַסענדע שפּייז.

די מאָראַלע ערציהונג פון קינדער.

מיר מעגען מיט זיכערהייט אָננעהמען: דאָס די מעהרסטע קינדער ווערען געבאָרען ניט גוטע און ניט שלעכטע, אָדער בעסער געזאָגט, די מעהרסטע קינדער ווערען געבאָרען ניט שלעכטע און זיי זיינען דארום גו־טע. אויב א קינד איז „שלעכט" איז עס דארום די שולד פון די עלטערן, וואָס האָבען עס שלעכט ערצויגען.

עס זיינען דאָ אויסנאַהמען צו יעדען כלל און די אויסנאַהמען אין דיזען פאַל זיינען קינדער פון אַלקאָהאָליקער אָדער פון סיפיליטישע עלטערן. אַזעלכע קינדער ליידען פון אונאָרדענונג פון זייער נערוועןמעכאַניזם און זיי זיינען דארום ניט קיין נאָרמאַלע קינדער. אַז אויסנאַהמע זיינען אויך די קינדער, וואָס ווערען בעשעדיגט בעת זיי ווערען געבאָרען.

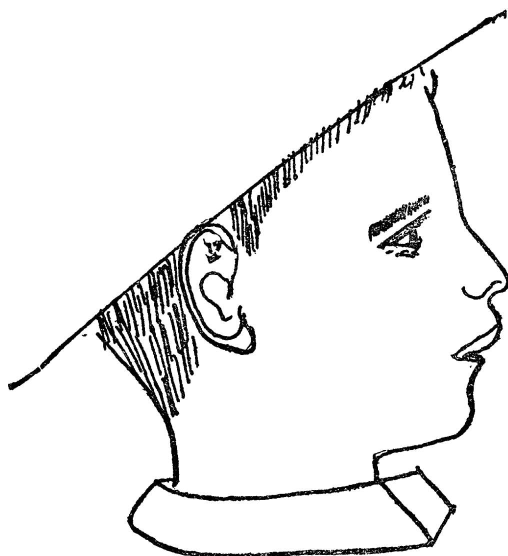
א נאָרמאלעס קינד נויטיגט זיך אין א מילדער אָבער אין דער זעל-
בער צייט פעסטער קאָנטראָלע און גענוג גוטע פאָרשלעגע אום אויסצווא-
וואקסען א גוטע קינד.

סטראשען א קינד מיט שטראָף, אויב ער וועט ניט טאָן, וואָס מען
הייסט איהם, איז זעהר שלעכט. מען טאָר אויך ניט אָפּנארען א קינד
אָדער איהם דערצעהלען א ליגען. קינדער ווערען זעהר לייכט איינגע-
שראָקען, מען טאָר זיי דארום ניט דערצעהלען קיינע שרעקליכע געשיכטעס
וועגען רויבער, שדים, וואלד־גזלנים און עהנליכע מעשיות. מען דארף
זיי ווי ווייט נאָר מעגליך בעטראכטען אלס גוטע קינדער און זיי ערמוטי-
גען אויפצוהאלטען זייער רעפּוטאציע אלס גוטע קינדער.

אויב גוטע ווערטער העלפען ניט דארף מען פּרובירען צו קאָנטראָ-
לירען די האנדלונגען פון קינד דורך בעלוינונגען פאר גוטע האנדלונגען
און איהם ניט געבען געוויסע זאכען פאר שלעכטע האנדלונגען. קינדער
גלייכען שפּילצייג, זיי גלייכען אויך געוויסע שפּייזען. דורך געבען קינדער
שפּילצייג ווען זיי פיהרען זיך אויף גוט און דורך ניט געבען זיי געוויסע
שפּייז־ארטיקלען אָדער נאשעריי, ווען זיי פערזינדיגען קען מען גאנץ גוט
קאָנטראָלירען א קינד, וואָס איז גענייגט ניט צו פאָלגען.

שלאָגען א קינד איז שעדליך און עס ברייננגט ניט די געווינשטע רע-
זולטאטען. מיר ווייסען, דאָס פיעלע עלטערן וועלען ניט איינשטימען מיט
אונז און וועלען אָנצייגען אויף קינדער, וועמען די עלטערן האָבען יע גע-
שלאָגען און די קינדער זיינען אויסגעוואקסען לייטישע מענשען. אָבער
אין דיזע פעלע זיינען די קינדער אויסגעוואקסען אלס לייטישע מענשען
טראָטץ דעם, וואָס מען האָט זיי געשלאָגען און ניט דערפאר, וואָס מען
האָט זיי געשלאָגען. עס איז גאנץ מעגליך, דאָס ווען מען זאָל זיי געווען
ניט שלאָגען וואָלטען זיי אויסגעוואקסען נאָך לייטישערע מענשען.

יונגע קינדער גלייכען אמאָל צו דערצעהלען זאכען, וואָס זיינען „ניט
געשטויגען און ניט געפלויגען" און עלטערן פון אזעלכע קינדער זיינען אָפט
זעהר פערצווייפעלט, וואָס זייערע קינדער וואקסען גרויסע ליגנערס. דער
אמת איז דאָס זאָגען א ליגען איז ניט אזא גרויסער פערברעכען ביי א
קליין קינד, ווי ביי אן ערוואקסענעם מענשען. א קליין קינד ווייס נאָך
ניט ווי צו אונטערשיידען צווישען פאקטען און פאנטאזיעס און אָפטמאָל
דערצעהלען זיי זאכען, וואָס עס דאכט זיך זיי בלויז אז דאָס איז אמת.



דער רעזולטאט פון זייגען א פינגער. די אויבערשטע
צייהן ווערען ארויסגעשטופט פאראויס.

דורך גערולדיג אַנצייגען אַזעלכע קינדער אויף די ניט־אמת'ן, וואָס זיי דערצעהלען, קען מען איינגעוואוינען אַ קינד שנעלער צו אונטערשיידען צווישען אַן אמת און עטוואָס וואָס עס דאַכט זיך זיי בלויז צו זיין אמת.

שלעכטע געוואוינהייטען.

קליינע קינדער געוואוינען זיך שנעל צו טאָן געוויסע זאכען. דיזע אייגענשאַפט דאַרף די מוטער אויסנוצען אום צו ענטוויקלען אין קינד געוויסע גוטע אייגענשאַפטען און עס פּערהיטען פון אנדערע שלעכטע געוואוינהייטען.

די שלעכטע געוואוינהייטען, וואָס די מעהרסטע קינדער לעהרנען זיך אויס, זיינען: זייגען אַ פינגער אָדער אירגענד וואָס אַנדערש, וואָס זיי קענען נעהמען אין מויל אריין; בייסען די נעגעל; עסען ערד אָדער אַנדערע שמוציגע זאכען; נאַס מאַכען די בעט ביינאַכט, און רייבען די געשלעכטס־טיילען (מאַסטורביישאָן).

זייגען אַ פינגער, אַ שטיקעל קאָלדרע, דאָס אייגענע קליידעלע אָדער אַ גומילאַסטיק נאָפּעל, איז אַ געוואוינהייט, וואָס פיעלע קינדער קריגען, ווען זיי זיינען נאָך גאַנץ יונג. און אויב מען פערלאָזט דאָס, קען דאָס קינד זיך אַזוי צוגעוואוינען צו דעם, דאָס ביז עס איז פינף אָדער זעקס יאָהר אַלט, קען עס זיך פון דיזער געוואוינהייט ניט בעפרייען.

זייגען אַ פינגער אָדער אַ נאָפּעל איז ניט קיין אונשולדיגער צייט־פערטרייב, ווי פיעלע מוטערס דענקען. עס איז זעהר אַ שעדליכע געוואוינהייט. עס פיהרט דערצו, אַז דאָס מויל פון קינד ווערט אויסגעקרימט, די אויבערשטע צייהן ווערען ארויסגעשפּאַרט פאָראויס וועהרענד די אונטערשטע צייהן ווערען אויסגעקרימט און אריינגעשפּאַרט טיפער אין מויל. דיזע געוואוינהייט קען אויך פיהרען צו אַן ענטצינדונג אין מויל און צו אַנדערע ערנסטע פאָלגען.

אָפּצוגעוואוינען אַ קינד פון זויגען אַ פינגער איז גאַנץ לייכט אין אָנפאַנג. עס איז אָבער זעהר שווער אויב מען פערנאַכלעסיגט עס. מען מוז דאַרום מאַכען אַ פערזוך ניט צו דערלאָזען, אַז דאָס קינד זאָל זיך איינגעוואוינען צו זייגען אַ פינגער. אויב דאָס קינד נעהמט אָפּט דעם פינגער אין מויל דאַרף מען אויסגעפינען צו עס איז פשוט ניט הונגעריג. אויב עס איז הונגעריג דאַרף מען ניט דערלאָזען, אַז דאָס קינד זאָל נעהמען די האַנד צום מויל. דאָס קען געטאָן ווערען דורך אָנטאָן דעם קינד אַ גלאָוו

(האנדשו) אויף דער האנד אָדער צובינדען א שטיקעל קארטאָן צום עלענ-בויגען, אז דאָס קינד זאָל ניט קענען איינבויגען די הענטעל, אָדער צושפּי-לען דעם ארבעל פון קינד'ס הענטעל צום קליידעלע. אויב דאָס קינד וועט ניט קענען ברייננען די האנד צום מויל וועט עס שנעל פערגעסען אָן דער געוואוינהייט פון זייגען א פינגער.

בייסען די נענעל אָדער קייען ערד אָדער אַנדערע שמוציגע זאכען זיינען געוואוינהייטען פון עלטערע קינדער, קינדער, וואָס זיינען העכער דריי יאָהר אַלט. דיזע געוואוינהייטען טרעפט מען ביי זעהר נערוועזע שלעכט=געגערהטע קינדער. אַזעלכע קינדער נויטיגען זיך אין א גענויער אונטערזוכונג פון א דאָקטאָר און אין גוטער אויפּפּאַסונג. שטארקע אָנ-שטרענגונגען דארפען געמאכט ווערען אָפּצוגעוואוינען בעצייטענס די קינ-דער פון דיזע שלעכטע געוואוינהייטען.

נאָס מאכען דאָס בעט איז אָפטמאָל מעהר ווי בלויז א שלעכטע גע-וואוינהייט. ביז צוויי יאָהר צייט קענען זעהר ווענינ קינדער זיך קאָנטראָ-לירען ניט נאָס מאכען דאָס געלעגער בייגאכט. צו צוויי און א האלב יאָהר קענען שוין די מעהרסטע קינדער קאָנטראָלירען און אויב א קינד מאכט אָפּט נאָס דאָס בעט אויך נאָך דעם, ווי עס איז דריי יאָהר אַלט, איז עס אוננאָרמאָל און מען דארף אויסגעפינען וואָרום דאָס קינד קען זיך ניט קאָנטראָלירען.

די אורזאכען פאר דיזע ערשיינונג זיינען פיעלע.

אין מאנכע פעלע איז די אורין צו שארף און ווען עס זאמעלט זיך אָן א געוויסע מאָס אורין אין'ם אורין=זאַק מוז עס פערלאָזען דעם קערפּער. אַן אונטערזוכונג פון די אורין איז דארום נויטיג אין אַזא פאַל, און אין פאל די אורין איז טאקע צו שארף קען מען דורך געוויסע מיטלען עס מא-כען מילדער. אָפטמאָל ליידען די קינדער פון ווערים אָדער פון אירגענד וועלכע אבנאָרמאַליטעט אין יענער טייל פון קערפּער. עס איז דארום ראַט-זאַם, דאָס א דאָקטאָר זאָל אונטערזוכען דאָס קינד אום אויסצוגעפינען צו עס ליידעט ניט פון אַזא אבנאָרמאַליטעט.

אויב קיין אורזאכע קען ניט ענטדעקט ווערען און דאָס קינד שיינט צו זיין נאָרמאָל, מוז מען אָננעהמען, אז דאָס קינד ליידעט פשוט פון א שלעכטע געוואוינהייט. שרייען אויף אַן ערוואַקסען קינד אָדער שלאָגען וועט ניט העלפען. פערקעהרט מען דארף מיט גוטען זוכען צו ווירקען אויף'ן קינד. אין פערלויף פון'ם טאָג דארף מען אכטונג געבען, אז דאָס זאָל רע-

געלמעסיג לאָזען וואסער. די שפּייז, וואָס דאָס קינד עסט דאַרף זיין פריי פון אירגענד וועלכע אויפרייצענדע, אויפרעגענדע אָדער סטימולירענדע שטאָ-פען. מען דאַרף איהם ניט געבען קיין שטארק געזאַלצענע אָדער געפעפערטע שפּייזען און אין אבענד דאַרף מען איהם געבען וואָס וועניגער וואַסער. קורץ פאר'ן שלאָפען געהן דאַרף מען אכטונג געבען, אז דאָס קינד זאָל לאָזען וואסער און ווען נויטיג, דאַרף מען אין דער ערשטער צייט אויך אויפוועקען דאָס קינד פון שלאָף איידער עס מאכט נאָס דעם בעט.

אין מאנכע פעלע איז אויך ראטזאם צו ערוועקען אין'ם קינד א חשק זיך צו קאָנטראָלירען בייננאכט און זיך איינהאלטען מיט'ן לאָזען וואסער ביז אין דער פריה. דאָס קען געטאָן ווערען דורך געבען דעם קינד אירגענד וועלכען פּרייז פאר יעדע נאכט וואָס ער וועט ניט נאָס מאכען דאָס בעט אין א קורצע צייט ארום וועט מעהר ניט נויטיג זיין צו געבען פּרעזענטען. עס איז אויך ראטזאם אכטונג צו געבען אויף'ן אלגעמיינעם געזונדהייטס-צושטאנד פון אזא קינד, ווייל די מעהרסטע פון דיזע קינדער זיינען בלוט-אָרעם און נויטיגען זיך אין נאַרהאַפטע שפּייז און אין מעהר פרישע לופט.

„מאַסטורביישאָן”, רייבען די געשלעכטס-טיילען, איז א געוואוינ-הייט, וואָס פיעלע קינדער קריגען, ווען זיי זיינען נאָך גאַנץ יונג. דיזע געוואוינהייט בעשטעהט אין רייבען די געשלעכטס-טיילען מיט די הענד, מיט די קליידער, אָן בעט און צוגויפדריקען די דיכען און זיי רייבען איינע אָן די אנדערע. מאנכע עלטערן נעהמען דאָס אָן פאר א קינדערשע חכמה און זיי קוועלען אָן דערפון.

דיזע געוואוינהייט איז די שעדליכסטע פון אלע געוואוינהייטען, קינדער לערנען זיך אָפּ. מען זעהט דאָס אָפט אפילו ביי איין יאָהריגע קינדער, ביי מיידלאך אזוי גוט ווי ביי אינגלאך.

אזוי שנעל ווי מען בעמערקט דיזע געוואוינהייט דאַרף מען אָנווענדען אלע מעגליכע מיטלען זי צו ברעכען. גאַנץ יונגע קינדער קען מען פּי-לייכט מיט בייזען און מיט סטראַשונקעס צווינגען זיי זאָלען דאָס ניט טאָן. אויף עלטערע קינדער קען מען אויף אזא אופן ניט ווירקען. עס איז דאַ-רום פיעל גלייכער צו געהן מיט גוטען און זיי פערשפּרעכען א בעלוי-נונג, אויב זיי וועלען דאָס ניט טאָן. ספּעציעל דאַרף מען אכטונג גע-בען אויף אזעלכע קינדער, ווען זיי ליגען אין בעט. איידער זיי שלאָפען איין און ווען זיי ערוואַכען.

אין מאַנכע פעלע ליידען די קינדער פון א געוויסע רייצונג אין יענער טייל פון קערפּער. עס איז דארום ראַטזאַם צו לאָזען א דאָקטאָר צו אונטער-זוכען דאָס קינד און זיך בעראַטען מיט איהם, וואָס צו טאָן אין אזא פאַל.

אַטעמען דורך'ן מויל.

אַטעמען דורך'ן מויל איז א זעהר שעדליכע געוואוינהייט. עס פיהרט דערצו, אז דאָס קינד זאָל ליידען פון א כראָנישען ענטצינדונג אין האַלז. עס קריגט ניט גענוג פרישע לופט אין די לונגען און עס ווערט זעהר עמפּפינדליך צו פערשיידענע לונגען-קראַנקהייטען און בראָנקיטיס. אַזאַ קינד קריגט אָפט אַן ענטצינדונג אין די אויערען און אויב דאָס ווערט פערנאַכלעסיגט, קען עס פיהרען צו טויבקייט. קינדער, וואָס אַטעמען דורך'ן מויל האָבען א כאַראַקטעריסטישען נאַרישעוואַטען אויסזעהן. דער שפּיץ נאָז זעהט אויס ווי עמיצער וואָלט איהם צוזאַמענגעפּרעסט, דאָס מויל איז שטענדיג אָפען. דאָס קינד איז קערפּערליך ניט ענטוויקעלט און איז אָפט גייסטיג צוריקגעשטאַנען.

אין די מעהרסטע פעלע קומט דאָס דערפון, וואָס דאָס קינד האָט צו גרויסע מאַנדלען (טאָנסילס) אָדער צו גרויסע נאָז-מאַנדלען (עדענאָידס). אין יעדען פאַל, ווען א קינד אַטעמט דורך'ן מויל, דאַרף מען עס ברייגנען צו א דאָקטאָר פאַר אַן אונטערזוכונג. אויב עס האָט ווירקליך צו גרויסע טאָנסילס אָדער עדענאָידס דאַרף מען זיי אויסשניידען.

אויב דאָס קינד האָט ניט קיינע צו גרויסע מאַנדלען אָדער עדענאָידס און עס אַטעמט דורך'ן מויל פּשוט אויס געוואוינהייט דאַרף מען עס אָפּגעוואוינען דערפון. דאָס קען געטאָן ווערען דורך צומאַכען דעם קינד'ס מויל יעדעס מאָל, ווען מען טרעפט עס שלאָפען מיט אַן אָפען מויל אָדער, ווען נויטיג, ארומבינדען מיט א באַנדאַזש אָדער מיט א טיכעל דעם קאָפּ פון קינד אַזוי, דאָס עס זאָל ניט קענען עפענען דאָס מויל און עס זאָל זיין געצוואונגען צו אַטעמען דורך דער נאָז.

ווען דאָס קינד איז ניט געזונד.

עס איז זעלטען צו טרעפען א קינד, וואָס לעבט דורך די ערשטע פּאָר יאָהר פון זיין לעבען און איז פאָלקאָם געזונד. כמעט יעדע קינד ליידעט פון לייכטע אָדער ערנסטע קראַנקהייטען אָדער אונאָרדענונגען אין קערפּער אין דער ערשטער צייט פון לעבען.

ווען דאָס קינד ווערט געבאָרען איז עס צו שוואַך עס זאָל זיך קע־נען באַלד צופּאַסען צום לעבען אויף אונזער וועלט. דער קערפּער מעכאַ־ניזם פון קינד איז אַזוי צאַרט, דאָס בלויז אונטער אידיאַלע אויפּפּאַסונג קען מען ערוואַרטען, דאָס דיזער מעכאַניזם זאָל קיין מאָל ניט איבערגע־פיהרט ווערען.

עס איז אָבער זעלטען צו טרעפען עלטערן, וואָס זאָלען וויסען ווי אַזוי, און זאָלען קענען אויספיהרען פּינקטליך אַכטונג צו געבען אויף זייערע יונגע קינדער. און עס איז דארום זעלטען צו טרעפען אַ קינד וואָס זאָל אין די ערשטע מאָנאַטען אָדער יאָהרען פון זיין לעבען ניט ליידען פון מאַנכע לייכטע אָדער ערנסטע קראַנקהייטען.

דער קערפּער פון אַ פאָלשטענדיג ערוואַקסענעם מענשען איז שטאַרק גענוג בייצוקומען פערשיידענע קראַנקהייטען. דער קערפּער פון'ם יונגען קינד איז צו שוואַך און אונענטוויקעלט ער זאָל קענען אויסהאַלטען אַטאַ־קעס פון קראַנקהייט און דארום ליידעט אַ קינד אָפטער פון לייכטערע אַנגריפע, ווי אַן ערוואַקסענער מענש.

אַ לייכטע קראַנקהייט אין פערלויף פון ערשטען יאָהר פון קינד'ס לעבען איז פיעל ערנסטער, ווי אַן ערנסטע קראַנקהייט אין די עלטערע יאָהרען, און טויזענדע קינדער געהען יונג פון דער וועלט דערפאַר, וואָס „זעהר לייכטע" קראַנקהייטען ווערען פערנאַכלעסיגט.

עס שיינט דארום צו זיין זעלבסטפערשטענדליך, דאָס ווען אַ קינד פיהלט עטוואָס ניט מיט אַלעמען אָדער עס ווערט קראַנק, דאַרף מען גלייך רופען אַ דאָקטאָר, אום אויסצוגעפינען וואָס דעם קינד איז. דאָס איז דאכט זיך אַזוי קלאָר, דאָס אפילו אַ קינד קען עס פערשטעהן, און דאָך פערשטעה־ען עס ניט אָדער ווילען עס ניט פערשטעהן די מוטערס פון קינדער, און אונצעהליגע קינדער שטאַרבען יעדען יאָהר דערפאַר, וואָס אַנשטאָט צו רו־פען אַ דאָקטאָר, האָבען זייערע מוטערס געפאָלגט די עצות פון גוטע שכינות אָדער „זנאַכערקעס".

דער תירוץ, דאָס יענע פרוי האָט שוין געהאַט אייניגע קינדער און ווייס דארום וואָס צו טאָן, איז אַ נאַרישער תירוץ, וואָס קאָסט זעהר אָפט דעם קינד'ס לעבען. אַ נאַרישע אונוויסענדע אידענע בלייבט אונוויסענד אפילו ווען זי האָט שוין אַ צעהנדליג קינדער און זיך פערלאָזען אויף איהר'ע עצות אַנשטאָט צו פרעגען אַ דאָקטאָר איז אַ גרויסער פערברעכען.ביידע די עצה־געבערין און די עצה־נעהמערין, וואָלטען געדאַרפט בעשטראָפט

ווערען. די ערשטע פאַר געבען שעדליכע עצות אין אנגעלעגענהייטען, אין וועלכע זי האָט קיין בעגריף ניט און די צווייטע פאַר פערנאַכלעסיגען דאָס געזונד און לעבען פון איהר קינד.

מיט דיזען קאַפּיטעל וועגען קינדער=קראַנקהייטען, ווי זיי צו דער־קענען און וואָס צו טאָן פאַר זיי מיינען מיר ניט אויסצולערנען יעדע פרוי, ווי זיך צו בעגעהן אָהן אַ דאָקטאָר. פערקעהרט מיר ווילען אויסלערנען יעדע פרוי ווי צו דערקענען אזוי שנעל ווי מעגליך דאָס איהר קינד איז ניט געזונד און זי זאָל קענען רופען אַ דאָקטאָר אין צייט.

די געפעהרליכסטע צייט פון קינד'ס לעבען איז די ערשטע פּאָר וואָכען. אַ זעהר גרויסע צאָהל פון די קינדער, וואָס געהען יונג פון דער וועלט, שטאַרבען אין פערלויף פון ערשטען מאָנאַט פון זייער לעבען. מיר ווילען זיך דאַרום צוערשט אָפּשטעלען אויף קראַנקהייטען און אונאָרדע־נונגען אין קינד'ס געזונד, וואָס פּאַסירען אין פערלויף פון דיזער צייט.

אונפערדייאונג.

אונפערדייאונג איז אַ קראַנקהייט, פון וועלכע עס ליידען מעהר קינ־דער, ווי פון אירגענד וועלכער אנדערער קראַנקהייט. און כמעט אין יע־דען פאַל קומט עס פון ניט ריכטיג האָדעווען דאָס קינד.

אונפערדייאונג קומט אין אַ גרויסע צאָהל פעלע דערפון, וואָס מען גיט דעם קינד זייגען ניט רעגעלמעסיג. אין אַ פריהערדיגען קאַפּיטעל האָבען מיר ערקלערט, ווי וויכטיג עס איז צו זייגען דאָס קינד אין בעשטימ־טען שטונדען. מיר האָבען אויך ערקלערט ווי אָפט עס איז נויטיג צו זיי־גען קינדער פון פערשיידענע עלטער. מאַנכע מוטערס האָבען אָבער קיין סיסטעם אין זייגען די קינדער. זיי זויגען אַ קינד יעדעס מאָל, ווען עס וויינט. אזא אונרעגעלמעסיגקייט פיהרט צו אונפערדייאונג און צו קראַנקהייטען.

אונפערדייאונג קען אויך פעראורזאַכט ווערען דערפון, וואָס מען ערלויבט דעם קינד צו זייגען צו לאַנג, צופיעל אָדער צו האַסטיג. קינדער, וואָס ווערען געהאָדעוועט דורך צוגעפּראַוועטע קוה=מילך, קריגען אָפּט אונ־פערדייאונג דורך זייגען שלעכטע מילך, צופיעל מילך, אָדער צו אָפט.

די סימנים פון דער קראַנקהייט.

ווען אַ קינד ליידעט פון אונפערדייאונג איז עס זעהר אונרוהיג, עס וואַרפט זיך אפילו אין שלאָף, עס ברעכט אָפט, ליידעט פון בויך=שמערצען

און פון א לייזען מאַגען, דער שטולגאַנג איז גרין און ענטהאַלט שליים און אונפערדייעטע מילך־צוואָרעך.

ווען דאָס קינד פאַנגט אָן צו ליידען פון אונפערדייאונג דאַרף מען איהם געבען א טעע־לעפעלע קאַסטאָר־אָיל און מען דאַרף פערקלענערען די מאָס שפייז, וואָס דאָס קינד קריגט. אויב דאָס קינד ווערט געהאָדעוועט פון ברוסט דאַרף מען איהם געבען פאַר יעדען זייגען אַן אונץ קיהלע געזאָ-דענע וואַסער. דאָס וואַסער קען געגעבען ווערען דורך א זייג־פלעשעל און די צייט פון זייגען דאַרף פערקירצט ווערען. אויב דאָס קינד ווערט געהאָדעוועט מיט צוגעפּראַוועטע קוה־מילך דאַרף מען די געוועהנליכע מילך, וואָס דאָס קינד קריגט, צופיהרען אויף א העלפט מיט וואַסער (געקאָכטע), אָדער מיט פערל־גריץ וואַסער, און די צייט צווישען איין מאָהלצייט און אַנדערען דאַרף פערלענגערט ווערען.

א לייכטע אטאַקע פון אונפערדייאונג ווערט אונטער אזא בעהאַנדלונג פּאַראיבערגעהן אין פערלויף פון פיר און צוואַנציג שטונדען. אויב דאָס האַלט אָן לענגער דאַרף מען שיקען רופען א דאָקטאָר, ווייל אונפערדיי-אונג אין די ערשטע פאָר וואָכען פון קינד'ס לעבען איז אָפטמאָל א זעהר ערנסטע קראַנקהייט.

בויך־קרעמפּפען.

כמעט יעדעס קינד ליידעט פריהער אָדער שפּעטער פון בויך־קרעמ-פען. עס איז דאַרום ראַטזאַם, דאָס יעדע מוטער זאָל קענען דערקענען די סימנים פון דיזער קינדער'קראַנקהייט און זאָל וויסען וואָס צו טאָן אין אזא פאַל.

די סימנים פון דער קראַנקהייט.

בויך־קרעמפען ווערען געוועהנליך פעראורזאַכט דערפון, וואָס דעם קינד'ס קישקעס ענטהאַלטען צופיעל געז (ווינד) און די געז „צושפּאַרט דעם בויך" און פעראורזאַכט דעם קינד גרויסע שמערצען.

אונפערדייאונג און פערקיהלונג זיינען אָפט די פעראורזאַכער פון אַן אטאַקע. דעם קינד'ס בייכעל איז אָנגעבלאָזען און האַרט. דאָס קינד ליידעט שמערצען און שרייט מיט א שאַרפען הילכיגען געשריי אין דער זעלבער צייט האַלט עס זיך אין איין „דרעהען אין דרייען", אין אויסציהען און אין איינציהען די פיסלאך מיט די הענטלאך. דאָס קינד שרייט אָפט

ביז עס ווערט בלוי אין געזיכט און ערשעפּט פון צופיעל שרייען. אָפטמאָל ווערען די הענט לאַך און פיס לאַך פון קינד קאַלט.

אַזוי שנעל ווי אַ טייל פון די געז, וואָס צושפּאַרט דעם קינד'ס קיש-קעס, פערלאָזט דעם קערפּער פון קינד, פיהלט זיך דאָס קינד ערלייכטערט און עס ווערט רוהיג. מען דאַרף דאַרום פּרובירען צו העלפען דאָס די געז זאָל וואָס שנעלער פערלאָזען דעם קינד'ס קישקעס.

די פערשיידענע פּאַטענטירטע מעדיצינען, וואָס זיינען דאָ אין די דראָג־סטאָרס (אַפּטייקען) געגען קינדערשע בויך־קרעמפּען, זיינען שעדליך און מען טאָר זיי ניט געבען אַ קינד, וואָס ליידעט פון אַ בויך־קרעמפּען אַטאַקע.. די מעהרסטע פון דיזע מעדיצינען ענטהאַלטען אָפּיום, וואָס שטילט די שמערצען פון קינד. עס פערלייכטערט אָבער ניט דעם קינד'ס לאַגע.

מאַנכע פרויען האָבען אויסגעפונען, דאָס ווען זיי גיבען אַ קינד אַ ביסעל וואַרעמע מילך אין דער צייט ווען עס ליידעט פון בויך־קרעמפּען, ווערט דאָס קינד אויף אַ ווייַלע אַנשוויגען. זיי האַלטען דאַרום אין איין שטאָפּען דאָס שרייענדע קינד מיט וואַרעמע מילך. אַזאַ מין סאָרט בע-האַנדלונג פון בויך־קרעמפּען אין אַ קינד איז זעהר שעדליך. עס איז אמת דאָס די וואַרעמע מילך פערלייכטערט דעם קינד'ס שמערצען אויף אַ וויי-לע, עס פערגרעסערט אָבער זיין אונפערדייאונג און נאַטירליך ווערט דער-מיט די לאַגע פון קינד פיעל ערגער.

וואס צו טאן ווען דאס קינד ליידעט פון בויך־קרעמפּען.

ווען דאָס קינד ליידעט פון בויך־קרעמפּען טאָר מען איהם קיין עסען ניט געבען. אָפטמאָל איז גענוג צו נעהמען דאָס קינד אויף די הענד אַזוי, דאָס דעם קינד'ס בייכעלע זאָל זיין אָנגעשפּאַרט אויף דער מוטער'ס אַקסעל. דאָס העלפט אָפט אַרויסשפּאַרען די געז דורך דער אונטערשטער עפענונג פון קינד'ס קישקעס און די שמערצען צוזאַמען מיט די קרעמפּען פער-שווינדען. איינרייבען דעם קינד'ס בייכעלע פּאַר איינינע מינוטען צייט מיט אַ ביסעל וואַרעמע איל דינט אָפט פאַר דעם זעלבען צוועק. ווען דאָס העלפט ניט דאַרף מען צולעגען צום קינד'ס בייכעלע אַ הייסען קאָמ-פּרעס (אַ שטיק פלאַנעל אויסגעדרעהט אין הייסע וואַסער און בעשפּריצט מיט איינינע טראָפּענס „ספּיריטס אָוו טוירפּענטיין"), און אַ וואַרעמע פלאַש

וואסער צום קינד'ס פיס. אויב די קרעמפּען האלטען נאָך אלץ אָן דארף מען דעם קינד מאכען אַ קליסטיר פון אַ האלבע גלאָז ווארעמע וואסער, אין וועלכע מען טוט אריין איינינע טראָפּענס (8 אָדער 10) „ספּיריטס אָוו טוירפּענטיין". אזא קליסטיר וועט געוועהנליך ארויסיאָגען די גאז פון קינד'ס קישקעס און דאָס קינד וועט זיך פיהלען ערלייכטערט.

אויב די אטאקע האָט איבערגעלאָזען דאָס קינד זעהר ערשעפּט און קאלט דארף מען איהם געבען אַ קורצע הייסע באָד און עס דאן ווארעם איינדעקען. אין אזא פאל איז אויך גלייכער צו שיקען רופען אַ דאָקטאָר ער זאָל בעטראכטען דאָס קינד.

צו פערהיטען דאָס אזעלכע אטאקעס זאָלען זיך ניט ווידערהאָלען דארף מען פאר אַ קורצע צייט ערלויבען דעם קינד'ס מאָגען זיך אויסצורוהען. דאָס קען געטאָן ווערען דורך פערקלענערען די מאָס שפּייז, וואָס דאָס קינד קריגט, ווי מיר האָבען ערקלערט אין'ם פאל פון אונפערדייאונג. אויב דאָס קינד ווערט געהאָדעוועט מיט צוגעפּראוועטע קוה-מילך דארף מען זיך בעראטען מיט אַ דאָקטאָר וועגען ענדערען די מילך, וואָס דאָס קינד קריגט.

דאָס קינד דארף זיין ווארעם אָנגעטאָן און מען מוז אכטונג געבען ער זאָל זיך ניט צוקיהלען, ווייל אַ פערקיהלונג פיהרט אָפט צו אונפערדייאונג און צו בויך-קרעמפּען. ספּעציעל דארף מען אכטונג געבען, דאָס דעם קינד'ס פיסלאך זאָלען געהאלטען ווערען ווארעם. אויב דאָס קינד טראָגט ניט קיין בויך-גארטעל איז ראטזאם איהם אָנצוטאָן אזא גארטעל.

אויב דאָס קינד קריגט אָפטע אטאקעס פון בויך-קרעמפּען און די אטאקעס ווערען ניט ערלייכטערט דורך די אויבענאויסגערעכענטע מיטלען דארף מען רופען אַ דאָקטאָר, ווייל אָפטמאָל קען דאָס פיהרען צו אַן ערנסטע קראנקהייט.

ברעכען.

עס זיינען דאָ צוויי סאָרטען ברעכען און זיי אונטערשיידען זיך זעהר שטאַרק איינע פון די אַנדערע. איין סאָרט ברעכען פּאַסירט באַלד נאָך דעם, ווי דאָס קינד ענדיגט זייגען. דאָס קינד ברייננט דאַן אַרויס פון מאָגען ביסלאַך מילך. די אַרויסגעבראַכטע מילך איז ניט זויער, זי ענטהאַלט ניט קיינע האַרטע שטיקלאַך צוואַרעך, און איז ניט געמישט מיט שליים. אַזאַ סאָרט ברעכען איז פּשוט אַ צוריקגעבען פון די איבעריגע מילך, וואָס דעם קינד'ס מאָגען קען ניט איינהאַלטען.

דיזעס ברעכען קומט געוועהנליך גלייך נאָך דעם זייגען און עס קען פעראורזאכט ווערען פון:

1. א צו ענגען בויך־גארטעל, וואָס דריקט אויף׳ן קינד׳ס מאָגען און פערקלענערט די מאָס מילך, וואָס דער מאָגען קען אויפנעהמען.

2. א צו גרויסע מאָס מילך, וואָס דאָס קינד נעהמט אויף ביים זייגען און דער מאָגען קען פשוט ניט איינהאלטען אזוי פיעל.

3. צו פעטע מילך.

4. צו שנעל זייגען.

5. צו אָפט זייגען.

די בעהאַנדלונג פון אזא פאַל פון ברעכען בעשטעהט אין אויסגעפינען די אורזאכע פון׳ם ברעכען און דיזע אורזאכע בעזייטיגען.

אויב דאָס קינד טראָגט א צו ענגען פלאַנעל בויך־„ביינדער” (גארטעל) דארף מען איהם אנשטאָט דעם אָנטאָן א געשטריקטען גארטעל. אויב דאָס קינד זייגט צופיעל דארף מען פערקירצען די צייט פון זייגען און פערלענגערן די צייט צווישען איין מאָל זייגען און אַנדערען. אויב די מילך איז צו רייך פאר׳ן קינד דארף מען איהם געבען ארום אַן אונץ קיהלען געזאָדענע וואסער דורך א זייג־פלעשעל פאַר יעדעם מאָל זייגען. די מוטער דארף אויך אָנפאַנגען עסען ווענינער צו רייכע שפייז. אויב דאָס קינד ווערט געהאָדעוועט מיט צוגעפּראוועטע קוה־מילך דארף מען זיך בעראַטען מיט א דאָקטאָר וועגען ענדערען די מילך, זי צופיהרען מעהר מיט וואסער. מען דארף אויך געבען דעם קינד ווענינער מילך ביי יעדעם מאָל זייגען און די צייט צווישען איין מאָל זייגען און דעם אַנדערען דארף פערלענגערט ווערען.

אויב דאָס קינד זייגט צו שנעל דארף מען יעדע צוויי־דריי מינוטען ארויסנעהמען די ברוסט־נאָפּעל פון קינד׳ס מויל און עס לאָזען זיך אָפּרוהען א מינוט צייט און דאַן פאָרטזעצען צו זייגען. אויב דאָס קינד זייגט צופיעל דארף מען פערקלענערען די מאָס שפייז, וואָס עס קריגט ביי יעדען מאָל זייגען אָדער פערקירצען די צייט, וואָס מען האלט דאָס קינד ביי דער ברוסט.

ניט אין יעדען פאַל פון ברעכען קומט עס פון א פערדאָרבענעם מאָגען. אין מאנכע פעלע, ספּעציעל ווען דאָס ברעכען ווידערהאָלט זיך אָפט און איז בעגלייטעד פון פיבער, איז עס א סימן פון אַן ערנסטע קראַנקהייט,

וואָס האַלט זיך אין ענטוויקלען אין קינד'ס קערפּער. אין אַזאַ פאַל מוז מען גלייך שיקען נאָך אַ דאָקטאָר.

אין אַ געוועהנליכען פאַל פון ברעכען דאַרף מען דעם קינד ניט געבען קיין שום שפּייז פאַר זעקס אָדער אַכט שטונדען נאָכאַנאַנד. אין פערלויף פון דיזער צייט מעג מען געבען דעם קינד יעדע שטונדע אַ טעע-לעפעלע קאַלך-וואַסער (ליים-וואַסער). נאָך דיזער צייט מעג מען דעם קינד אָנפאַנגען געבען צו ביסלאַך פּערל-גרייז וואַסער אָדער איי-ווייס וואַסער (אין אַ בעזונדערן אַרטיקעל פון דיזען בוך זייט 127 ווערט ערקלערט ווי צוצוגרייטען דיזע וואַסערען). און ערשט אין פיר און צוואַנציג שטונדען אַרום מעג מען דעם קינד אָנפאַנגען געבען זיין פריהערדיגע שפּייז.

דייעריהע (לייז-לייביג). לאַקסירען.

ווען אַ קינד האָט אייניגע מאָל אַ טאָג שטול-גאַנג, מעהר ווי עס איז פאַר דיזען קינד נאָרמאַל (פון 4 אָדער 6 ביז 20 אָדער 30 מאָל אַ טאָג) און דערצו נאָך איז דער שטול-גאַנג צו לויז און איז גרין, גרינלאַך-געל, ברוין, שוואַרץ, גרוי אָדער ווייס, ליידט דאָס קינד פון „דייעריהע" (לויז-לייבינקייט). אַזאַ שטולגאַנג האָט געוועהנליך אַ זויערען אָדער זעהר שלעכטען גערוך און ענטהאַלט אונפערדייעטע מילך-צוואָרעך, שליים אָדער בלוט.

לויז-לייביגקייט פּאַסירט אָפטער ביי קינדער, וואָס ווערען געהאָדעוועט מיט צוגעפּראַוועטע קוה-מילך, ווי ביי אַזעלכע, וואָס ווערען געהאָדעוועט אויף ברוסט-מילך. ספּעציעל פּאַסירט עס אָפט אין די הייסע זומער-מאָנאַטען, ווייל דאַן ווערט די מילך זעהר שנעל פערדאָרבען פון די באַצילען, וואָס געפינען זיך אין דער קוה-מילך.

אין אַן איינפאַכען פאַל פון דייעריהע ליידעט ניט דאָס קינד פון פיבער און דער אָנפאַל איז ניט זעהר ערנסט. די בעהאַנדלונג פון אַזאַ פאַל בעשטעהט אין געבען דעם קינד אַ טעע-לעפעלע קאַסטאָר-איל און נאָכהער אַ קאַנע פון וואַרעמע וואַסער (100 גראַד פאַרענהייט), אין וועלכע מען לעזט אויף צוויי טעע-לעפעלאַך זאַלץ צו אַ קוואָרט וואַסער. אויב דאָס קינד ווערט געהאָדעוועט מיט ברוסט-מילך דאַרף מען איהם געבען איין אונץ קיהלע איבערגעזאָדענע וואַסער פאַר יעדען מאָל זייגען און די צייט, וואָס דאָס קינד איז ביי דער ברוסט, דאַרף פאַרקירצט ווערען. אויב דאָס קינד ווערט געהאָדעוועט מיט קוה-מילך דאַרף מען די מילך צופיהרען אויף אַ העלפט מיט וואַסער, אָדער מיט פּערל-גרייז וואַסער.

אין פאַל דאָס לאַקסירען האַלט אָן לענגער ווי איין טאָג טראָץ דיזער בעהאַנדלונג דאַרף מען זיך בעראַטען מיט אַ קאָמפּעטענטען קינדער=דאָקטאָר.

לאַקסירען איז אָפטמאָל אַ סימן פון אַן ערנסטע קראַנקהייט. אין פאַל פון אַן ענטצינדונג אין די קישקעס לײַדעט דאָס קינד פון אָפטע שטולגאַנג. דאָס קינד האָט פיעלע מאָל דורך'ן טאָג צו ביסלאַך שטולגאַנג, וואַסערדיג, געמישט מיט שליים און אָפּטמאָל מיט בלוט. דערצו נאָך לײַדעט דאָס קינד פון פיבער. אין אַזאַ פאַל מוז מען גלייך שיקען רופען אַ דאָקטאָר. באַבסקע רפואות אין אַזאַ פאַל זיינען שעדליך.

פערשטאָפּונג.

פערשטאָפּונג איז אַ קראַנקהייט, פון וועלכע עס לײַדען פיעלע יונגע קינדער, ספּעציעל די וואָס ווערען געהאָדעוועט מיט צוגעפּראַוועטע קוה=מילך.

ווען אַ קינד, וואָס ווערט געהאָדעוועט מיט ברוסט=מילך, לײַדעט פון פערשטאָפּונג, און האָט ניט גענוג אָפט און האַרטע שטול=גאַנג, איז עס געוועהנליך אַ רעזולטאַט דערפון, וואָס די מוטער לײַדעט פון פערשטאָפּונג. אין אַזאַ פאַל מוז די מוטער אַכטונג געבען דאָס איהר אייגענער פערדייאונגס=מעכאַניזם זאָל זיין אין אָרדענונג און ווען זי וועט ניט לײַדען פון פערשטאָפּונג וועט דאָס קינד אויך דערפון ניט לײַדען.

ביז דיזער צושטאַנד ווערט פעררירכט דאַרף מען געבען דעם קינד איין אונץ האָבער=גריץ וואַסער (אָוטמיעל) פאַר יעדעס מאָל זייגען און איין אָדער צוויי אונצעס קיהלע איבערגעזאָדענע וואַסער צווישען איין מאָל זייגען און אַנדערען.

אויב דאָס קינד ווערט געהאָדעוועט מיט צוגעפּראַוועטע קוה=מילך, איז די פערשטאָפּונג אַ סימן, דאָס די מילך איז ניט ריכטיג צוגעפּראַוועט פאַר די נויטווענדיגקייט פון דיזען קינד. איין אונץ האָבער=גריץ וואַסער צוזאַמען מיט דער מילך, וואָס דאָס קינד קריגט, און פון איין ביז צוויי אונצעס קיהלע איבערגעזאָדענע וואַסער צווישען איין מאָהלצייט און אַנדערען וועט אָפטמאָל פערלייכטערען די פערשטאָפּונג. אויב דאָס קינד לײַדעט שוין אַ לענגערע צייט פון פערשטאָפּונג איז גלייכער זיך צו בעראַטען מיט אַ דאָקטאָר, ווי אַזוי צו ענדערען די שפּייז, וואָס דאָס קינד קריגט.

צייטענווייז נויטיגט זיך דאָס קינד אין מעהר פעטס אין דער מילך און דאָס צוגעבען מעהר קרים (שמאַנט) אין דער מילך וועט קורירען די פערשטאָפּונג. אָפּטמאָל איז נויטיג צוגעבען דעם קינד (אַן עטוואָס עלטערן קינד) אַ טעע־לעפעלע אָליוו־איל יעדען טאָג. מיר וואָלטען אָבער ראַטען יעדער מוטער ניט צו ענדערען די שפּייז, וואָס איהר קינד קריגט, סיידען זי וועט זיך פריהער בעראַטען מיט אַ דאָקטאָר.

אויב דאָס קינד ליידעט פון פערשטאָפּונג און די פראַגע איז, ווי אַזוי צו ערלייכטערען עס וואָס שנעלער, איז אַן ענעמאַ (קאַנע) דאָס בעסטע מיטעל. די קאַנע קען זיין פון וואַרעמע וואַסער (אַרום 100 גראַד פאַרענהייט) און אַ טעע־לעפעלע זאַלץ זאָל אויפגעלעזט ווערען אין יעדען פיינט (צוויי גלעזער) וואַסער, וואָס מען געברויכט. עטוואָס ווירקזאַם איז אַן ענעמאַ פון וואַסער, אין וועלכע מען לעזט אויף עטוואָס זייף.

פאַר גאַנץ יונגע קינדער (זייג־קינדער) איז פון פיר ביז אַכט אונצעס וואַסער גענוג פאַר אַזאַ איינשפּריצונג. פאַר צוויי, דריי יעהריגע קינדער דאַרף מען געברויכען אומגעפעהר פיר מאָל אַזוי פיעל וואַסער.

אַ נוצליכע ענעמאַ איז אַזאַ, וואָס בעשטעהט פון אַ האַלבע טעע־לעפעלע גליצערין און אַ צוויי־דריי טעע־לעפעלאַך וואַסער און אויב דאָס העלפט ניט קען מען געברויכען אַן איינשפּריצונג פון אַ צוויי לעפעלאַך גליצערין אָהן וואַסער.

אָפּפיהר־מעדיצינס איז ניט ראַטזאַם צו געבען קינדער, און בלויז ווען אַלע אַנדערע מיטלען זיינען שוין אויספּראָבירט געוואָרען און זיי האָבען ניט געהאָלפען מעג מען געבען דעם קינד אַן אָפּפיהר־מיטעל.

קינדער־קראַנקהייטען.

אין פריהערדיגען קאַפּיטעל האָבען מיר בעשפּראָכען אַזעלכע קראַנקהייטען ווי אונפערדייאונג, פערשטאָפּונג, ברעכען, קרעמפּען און ז. וו. קראַנקהייטען אָדער אונרעגעלמעסיגקייטען, וואָס קענען פּאַסירען און פּאַסירען געוועהנליך אויך ביי געזונדע קינדער. אין אַ בעזונדער בוך (קראַנקהייטען און ווי זיך אויסצוהיטען פון זיי) האָבען מיר בעשפּראָכען די ערנסטע קינדער־קראַנקהייטען, ווי דיפטעריאַ, מאַזלען, לונגען־ענטצינדונג, אַ. ז. וו. אין דיזען קאַפּיטעל וועלען מיר בעשפּרעכען מאַנכע פון די אַנדערע קראַנקהייטען, פון וועלכע קינדער ליידען.

געלבזוכט.

א גרויסע צאָהל קינדער ליידען אין פערלויף פון דער ערשטער וואָך פון זייער לעבען פון געלבזוכט. די גאַנצע הויט, די שליים־הויט פון מויל און אָפטמאָל אויך דאָס ווייסליכע פון די אויגען ווערט געל, אויך די אורין איז שטאַרק געל און לאָזט איבער א געלען פלעק אויף׳ „דייפּער״.

אין די מעהרסטע פעלע ליידעט דאָס קינד פון קיינע אַנדערע סימנים און די געלקייט פון דער הויט האַלט אָן בלויז א קורצע צייט און פער־געהט. אין אַזאַ פאַל איז ניטאָ זיך וואָס צו שרעקען. עס איז קיין ערנסטע קראַנקהייט ניט.

אין מאַנכע פעלע אָבער איז די קראַנקהייט פיעל ערנסטער און איז א רעזולטאַט פון א געוויסער אונאָרדענונג אין׳ם קינד׳ס פערדייאונגס־מעכאַניזם. די גאַל, וואָס דאַרף אין א נאָרמאַלען צושטאַנד פערדייען די שפּייז, ווערט איינגעזאַפּט אין׳ם בלוט און די גאַנצע הויט און שליים־הויט פון קערפּער ווערט געל. דער שטול־גאַנג ניט האָבענדיג קיין גאַל איז ניט געל, נאָר ליים קאָליר און ענטהאַלט פיעל פעטס.

די געלקייט אין דיזען פאַל איז פיעל טיעפער אין קאָליר ווי די געל־קייט אין׳ם לייכטען פאַל, וואָס מיר האָבען פריהער דערמאָנט. דאָס קינד ציינט אויך אַנדערע סימנים דאָס ער איז קראַנק.

אין׳ם ערשטען פאַל פון די לייכטע געלבזוכט, וואָס פערשווינדעט אין א קורצע צייט פאָדערט זיך קיין מעדיצינישע בעהאַנדלונג, די געלבקייט קייט פערשווינדעט אליין.. אין׳ם צווייטען פאַל נויטיגט זיך דאָס קינד אין דער אויפזיכט פון א דאָקטאָר, און די מוטער וועט האַנדלען קלוג, אויב זי וועט גלייך רופען א דאָקטאָר און וועט זיך ניט פערלאָזען אויף די שלעכ־טע עצות פון גוטע שכינות.

פערקיהלונג — נאַז־קאַטאַר.

יונגע קינדער זיינען זעהר עמפּפינדליך צו א פערקיהלונג. צו פער־היטען א קינד פון א פערקיהלונג דאַרף מען אכטונג געבען דאָס קינד זאָל זיך ניט געפינען אין א צוג־לופט, ספּעציעל ווען דער ווינד בלאָזט גלייך אויף׳ן כמעט נאַקעטען קאָפּ פון׳ם קינד. דאָס קינד דאַרף זיין אָנגעטאָן וואַרעם, אָבער ניט צו וואַרעם. דאַרף זיך געפינען אזוי פיעל ווי נאָר מעגליך אין דרויסען, אויף דער פרייער לופט, און אזוי ווייניג ווי נאָר מעגליך אין איינגע פערשטיקטע צימערען.

א פערקיהלונג איז לייכט צו דערקענען. דאָס קינד ניסט, די אויגען טרעהרען, דאָס נעזעל ווערט רויט און עס רינט, און אויב דאָס קינד רעדט שוין רעדט עס אונטער'ן נאָז (האָניוואָטע). פיעלע קינדער ליידען אויך פון פיבער, ווען זיי האָבען נאָז־קאטאר.

זייגלינגע, ווען זיי האָבען דיזע קראַנקהייט, קענען זיי ניט זייגען, ווייל זיי מוזען אטעמען דורך דער נאָז. זיי האָבען דארום גרויס שווערינקייט אין קריגען שפייז.

די בעהאַנדלונג פון א פאַל פון א נאָז־קאטאר בעשטעהט אין געבען דעם קינד א ווארעמע באָד אָדער א מאָסטערד (זענעפט) פוס באָד אין א ווארעמען צימער און עס דאַן שנעל אָפּטריקענען און עס האַלטען ווארעם אין א ווארעמען צימער. ספּעציעל דאַרף מען אַכטונג געבען, דאָס די פיס פון קינד זאָלען זיין ווארעם.

עס איז גלייכער צו האַלטען דאָס קינד אין בעט אין דער צייט, ווען דער קאטאר האַלט אָן, איהם געבען א לעפעלע קאסטאָר־אויל און פערקלענערן די מאָס שפּייז, וואָס עס קריגט.

אויב די קראַנקהייט ווערט ניט שנעל פערלייכטערט דאַרף מען שיקען נאָך א דאָקטאָר. מאָזלען איז איינע פון די קראַנקהייטען, וואָס פאַנגט זיך אָן מיט אזעלכע סימנים, ווי א פערקיהלונג. דערצו קען נאָז־קאטאר פיהרען צו אַן ענטצינדונג אין די אויערען און צו טויבקייט. עס איז דארום ראַטזאַם ניט צו פערנאַכלעסיגען א נאָז־קאטאר, ספּעציעל ווען ער האַלט אָן א לענגערע צייט.

שלאָפלאָזיגקייט.

די אורזאַכען פון שלאָפלאָזיגקייט ביי קינדער זיינען פיעלע און פערשיידענע, און די בעהאַנדלונג אין יעדען פאַל בעזונדער ווענדעט זיך אָן דעם, וואָס עס פעראורזאַכט די שלאָפלאָזיגקייט.

צווישען די אורזאַכען, וואָס שטערען א קינד'ס שלאָף קענען פערערעכענט ווערען:

בויך־קרעמפּען, אָדער אירגענד וועלכע אַנדערע שמערצען.
פערשטאָפּונג.
אונפערדייאונג.
צופיעל שלאָפען אין פערלויף פון טאָג.
צו פריה געהן שלאָפען.

צופיעל אויפרעגענדע שפּילערייַ קורץ פאַר'ן שלאָפען געהן.
הונגער צוליב דעם, וואָס עס דויערט צו לאַנג צווישען לעצטען מאָהל-צייט און געהן שלאָפען.
צו וועניג פרישע לופט אין פערלויף פון טאָג.
דאָס שלאָפען אין שלעכט ווענטילירטע אָדער צופיעל אָנגעהייצטע צימערען.
צופיעל ווארעמע קאָלדרעס (צודעקען).
קאַלטע פיס.
א צו העלעס ליכט אין שלאָף־צימער.
צופיעל גערויש.

ביי עלטערע קינדער ווערט דער שלאָף אָפט געשטערט פון דעם, וואָס זיי עסען א צו שווערען מאָהלצייט קורץ פאַר'ן געהן שלאָפען.

די מיטלען, וואָס מען דאַרף אָנווענדען געגען שלאָפלאָזיגקייט, ווענדען זיך נאַטירליך אָן דעם, וואָס עס פעראורזאַכט די שלאָפלאָזיגקייט אין יעדען פאַל בעזונדער. אויב דאָס קינד לייַדעט פון בויך־קרעמפען, פער-שטאָפּונג, אונפערדייאונג, דאַרף מען פריהער קורירען דאָס קינד פאַר דיזע קראַנקהייטען (וואָס צו טאָן אין אַזעלכע פעלע האָבען מיר שוין אין א פריה-ערדיגען קאַפּיטעל ערקלערט). מען טאָר אויך זיך ניט שפּילען מיט א קינד קורץ פאַר'ן שלאָפען געהן, ווייל דאַן איז עס צופיעל אויפגערעגט אָדער צו מיד צו שלאָפען. מען דאַרף אויך אַכטונג געבען, אַז דאָס צימער, אין וועל-כען דאָס קינד שלאָפט, זאָל זיין לופטיג גענוג. און א גאַנצען טאָג זאָל דאָס קינד, אויב מעגליך זיין אויף דער פרישער לופט.

אויב מען קען ניט געפינען קיין אורזאַכע פאַר דער שלאָפלאָזיגקייט און דאָס האַלט אָן א לענגערע צייט איז גלייכער זיך צו בעראַטען מיט א דאָקטאָר.

א נעבורט־צייכען.

מאַנכע קינדער ווערען געבאָרען מיט געוויסע רויטע צייכענס אויף זייער לייב, מעהרסטענס אויף'ן פּנים אָדער האַלז, און די ווייבער ערקלע-רען עס געוועהנליך דערמיט, וואָס די מוטער האָט זיך פאַר עטוואָס דער-שראָקען אָדער אויף עטוואָס פערקוקט אין דער צייט, ווען זי האָט גע-שוועננערט.

דער אמת איז, דאָס אזעלכע געבורט־צייכענס האָבען גאָרניט צו טאָן מיט דער מוטער'ס שרעק אָדער מיט איהר פערקוקען זיך אויף עטוואָס. אזעלכע צייכענס בעשטעהען געוועהנליך פון קליינע צוצווייגענע בלוט-רעהרען. אויב זיי זיינען קליין איז גלייכער דיזע צייכענס צורוה לאָזען. אָפטמאָל אָבער ווערען זיי זעהר גרויס און וואקסען צוזאמען מיט'ן קינד. אין אזא פאַל איז מעגליך דורך אַן אָפּעראַציאָן פערניכטען די צוצווייגענע בלוט־רעהרען.

ווענען די אַנדערע ערנסטערע קינדער־קראַנקהייטען, ספּעציעל די אַנשטעקענדע קראַנקהייטען, ווי מאָזלען, שאַרלאַך, קייך־הוסט און אַנדערע האָבען מיר געגעבען אַן אויספיהרליכע בעשרייבונג אין'ם בוך: קראַנקהייטען און ווי זיך פון זיי אויסהיטען. מיר וועלען דארום דאָ ווענען זיי ניט רעדען.

„מילך־קראַסט" — שופּען.

דיזער צושטאַנד קומט דערפון, וואָס עס זאַמלען זיך אָן, אויף'ן קינד'ס שאַרבען צופיעל פעטע שופּען, און אויב מען האַלט דעם קינד'ס קעפּעלע ניט ריין גענוג זאַמלען זיך אָן דיזע שופּען און פאָרמירען אַ פער-האַרטעוועטע הייטעל. ווען מען האַלט ריין דעם קינד'ס קעפּעלע און מען רייבט איין פון צייט צו צייט עטוואָס וואזעלין אין דער שאַרבען הויט, וועלען אזעלכע פערהאַרטעוועטע הייטלעך ניט ווערען. ווען זיי זיינען שוין דאָ דאַרף מען זיי ווייך מאַכען מיט אַ ביסעל וואַרעמע אָליוו־אָיל און דאַן זיי אָפּוואַשען מיט וואַרעמע וואַסער און קאַסטיל־זייף. אויב זיי זיינען צו האַרט דאַרף מען איינוויקען אַ טיכעל אין וואַרעמען אָליוו־אָיל און דאָס ארויפלעגען אויף דעם פערהאַרטעוועטען הייטעל פון קינד'ס קעפּעלע און עס צובינדען מיט אַ טיכעל עס זאָל אזוי בלייבען איבער נאַכט. דאָס דאַרף געטאָן ווערען אייניגע נעכט נאָכאַנאַנד און דאַן פּרובירען אָפּוואַשען מיט וואַרעמע וואַסער און קאַסטיל־זייף. ווען דער קאָפּ ווערט ריין דאַרף מען בעשמירען דעם פּלאַץ מיט וואזעלין. אויב די פערהאַרטעוועטע הייטעל געהט ניט אַרונטער אָדער אויב עס בלייבט אַ רויהער פּלאַץ אויף'ן אָרט, וואו די שופּען זיינען געווען, דאַרף מען דאָס צייגען אַ דאָקטאָר.

רינג־וואָרעם.

אַ „רינג־וואָרעם" איז אַ זעהר אַנשטעקענדע הויט־קראַנקהייט, וואָס ווערט פעראורזאַכט פון געוויסע פּאַראַזיטישע פּאַנגוס־געוויקס. אויף'ן גע-זיכט און אויף'ן קערפּער בעווייזט זיך דיזע קראַנקהייט מעהר ביי קינדער,

ווי ביי ערוואקסענע מענשען. אויף׳ן קאָפּ עקזיסטירט דיזע קראַנקהייט כמעט אויסשליסליך ביי קינדער. דיזע הויט־קראַנקהייט ערשיינט אויף א געוויסען פלאַץ פון קערפּער אין א רונדיגער פאָרמע, רויט און פול מיט שו- פּען. צוליב די רונדיגע פאָרמע פון דיזען רויטען פלאַץ רופט מען דיזע קראַנקהייט „רינג־וואָרעם״. אויף׳ן קאָפּ עקזיסטירען געוועהנליך אייניגע רינגען. זיי זיינען וועניגער רויט, די האָר איבער דיזע רינגען פאַלען אויס און די רונדע פלעצער זיינען בעדעקט מיט שופּען און מיט האָר־וואָרצלען.

די פאַראַזיטען, וואָס פעראורזאַכען דיזע קראַנקהייט געפינען זיך טיעף אין דער הויט, אַרום די וואָרצלען פון די האָר. דערפאַר איז אַזוי שווער צו קורירען די רינג־וואָרעם קראַנקהייט.

ווען די קראַנקהייט איז אויף א טייל פון קערפּער, וואו עס געפינט זיך ניט קיין האָר, איז עס פערעלטניסמעסיג לייכט צו קורירען. עס זיינען דאָ פערשיידענע זאַכען דערצו, און אָפטמאָל העלפט, ווען מען בעשמירט בלויז מיט „טינקטשור אָוו אייאָדין״. א רינג־וואָרעם אויף׳ן קאָפּ איז שוין פיעל שווערער צו קורירען, ווייל מען מוז פריהער פּטור ווערען פון די האָר. רא- זירען די האָר העלפט ניט, ווייל זיי וואַקסען שנעל צוריק אָן. דערצו נאָך נעהמט דער ראַזיר־מעסער אַרונטער בלויז די טיילען פון די האָר, וואָס זיינען איבער דער הויט. צו די וואָרצלען פזון די האָר, וואָס געפינען זיך אין דער הויט, קען דאָס ראַזיר־מעסער ניט צוקומען. דאָס גלייכסטע איז דארום מען זאָל מיט עקס־רעי אַרויסנעהמען די האָר איבער די פלעצער פון דער הויט, וואָס זיינען אָנגעגריפען פון רינג־וואָרעם און דאַן געברויכען געוויסע זאַלבען אויף צו טויטען די פאַראַזיטען, וואָס פעראורזאַכען די קראַנקהייט. עס איז איבעריג צו זאָגען דאָס דיזע בעהאַנדלונג דאַרף זיין אונטער דער אויפזיכט פון א דאָקטאָר.

די קראַנקהייט איז זעהר אַנשטעקענד און דאָס קינד, וואָס ליידעט פון דיזער קראַנקהייט, דאַרף ניט געשיקט ווערען אין סקול. די קעמעלאַך און בערשטלאַך, וואָס ווערען געברויכט פאַר דיזען קינד, טאָרען ניט גע- ברויכט ווערען פאַר אַנדערע קינדער, זאָנסט וועלען יענע אויך אָנגעשטעקט ווערען מיט דיזער קראַנקהייט.

שטאַמלען.

עס זיינען דאָ פערשיידענע פאָרמען שטאַמלעריי. איין פאָרמע פון שטאַמלעריי איז אַזאַ, וואָס עס איז שווער אַרויסצוברייננגען געוויסע קלאַנ-

נען, דער בעטרעפענדער פּערזאָן שטרענגט זיך אָן ביז ער ווערט אזש „רויט אין געזיכט“ איידער איהם געלינגט אַרויסצוברייננען דעם געווינשטען קלאַנג. א צווייטע פאָרמע פון שטאַמלעריי איז די, אין וועלכע דער שטאַמלער ווידערהאָלט ניט ווילענדיג אייניגע מאָל געוויסע קלאַנגען, ווי צום ביישפּיל, „ט־ט־ט־טיש“. דיזער סאָרט שטאַמלעריי ווערט אָנגערופען אויף ענגליש „סטאַטערינג, וועהרענד די ערשטע פאָרמע רופט מען „סטעמערינג“.

שטאַמלעריי ביי יונגע קינדער איז בלויז א פערבייגעהענדע ערשיי- נונג. אלס א שטענדיגע ערשיינונג פאַנגט זי זיך זעלטען אָן פאַר דעם זעקסטען יאָהר. שטאַמלעריי בעגעגענט מען מעהר צווישען מענער ווי צווישען פרויען.

די קראַנקהייט איז א נערוועזע און זי געהט אָפטמאָל איבער בירושה. זי בעשטעהט אין פערלוסט פון קאָנטראָל איבער דעם מעכאַניזם, וואָס קאָנטראָלירט אונזער רעדען. אויב מען פאַנגט נאָר אָן פריה גענוג קען דיזע קראַנקהייט לייכט קורירען. די בעהאַנדלונג בעשטעהט אין דעם, וואָס מען דאַרף לערנען דאָס קינד צו רעדען לאַנגזאַם און אַרויסרעדען יע- דעם וואָרט און יעדע זילבע שאַרף און דייטליך. אויב ער וועט דאָס טאָן וועט ער ניט האָבען קיינע שוועריגקייטען אין אַרויסרעדען אירגענד וועלכע זילבע. א קינד, וואָס פאַנגט אָן צו שטאַמלען, דאַרף מען אָפּהיטען עס זאָל ניט זיין אין דער געזעלשאַפט פון אַנדערע שטאַמלער, ווייל א קינד איז געניינט נאָכצואַהמען יעדען און עס וועט זיך שנעל אויסלערנען נאָך מעהר צו שטאַמלען.

שרייען אויף א קינד עס זאָל ניט שטאַמלען אָדער עס פערשעהמען פאַר פרעמדע מענשען, האָפענדיג, דאָס ער וועט דערפאַר מאַכען גרעסערע אנשטרענגונגען צו רעדען ווי אַלע מענשען רעדען, איז זעהר שעדליך, ווייל דאָס וועט מאַכען פון קינד נאָך אַן ערגערען שטאַמלער. פערקעהרט, מען דאַרף דעם קינד צוגעבען מוט און עס לערנען ווי בעסער צו קאָנטראָלירען די שטימע. טיף אָטעמען העלפט זעהר פיעל אין אזא פאַל און א שטאַמ- לער דאַרף דארום זיך לערנען טיף צו אָטעמען. ער דאַרף אויך אָנפילען זיינע לונגען מיט לופט איידער ער פאַנגט אָן צו רעדען. די, וואָס האָבען שוועריגקייטען מיט׳ן אָנפאַנגען רעדען, קענען לייכט דיזע שוועריגקייטען איבערקומען, ווען זיי וועלען אַלע מאָל, איידער זיי פאַנגען אָן צו רעדען, איינאָטעמען טיף און אָנפאַנגען די ערשטע זילבע מיט׳ן אַרויסאָטעמען.

מען האָט שוין אויך לאַנג בעמערקט, דאָס שטאַמלער קענען זינגען לייכט, ניט שטאַמלענדיג. אָנווענדענדיג דיזען פאַקט צום רעדען האָט מען אויסגעפונען, דאָס ווען אַ שטאַמלער רעדט אויסציהענדיג יעדע זילבע, גלייך ווי ער וואָלט זינגען, קענען רעדען גלייך, ניט שטאַמלענדיג.

דיזע פאַקטען בילדען דעם פונדאַמענט פון דער בעהאַנדלונג פון שטאַמלעריי. קאָנטראָלירען דאָס אָטעמען, איינאָטעמען טיף איידער מען פאַנגט אָן צו רעדען און ציהען יעדע זילבע, ווי ביים זינגען, העלפט ביי-קומען די נייגונג צו שטאַמלען.

עס זיינען אויך דאָ געוויסע אינסטיטושאָנס, וואו מען לערענט שטאַמ-לער ווי צו רעדען גלייך.

קאַנוואולסיעס.

קאָנוואַלסיעס איז איינע פון די אָפטע און געפעהרליכע קינדער-קראַנקהייטען, און עס פאָדערט זיך פיעל טאַקט, קענטעניסע און קאַלטבלו-טיגקייט פון דער מוטער זיך ניט צו פערלירען אין אַזאַ פאַל און וויסען וואָס צו טאָן.

דער נערווען-מעכאַניזם פון קינד איז אַ זעהר עמפּפינדליכער און דערפאַר ליידען קינדער פון קאָנוואולסיעס פיעל מעהר ווי ערוואַקסענע מענ-שען. די אורזאַכען, וואָס רופען אַרויס קאָנוואולסיעס ביי קינדער, זיינען פערשיידענע. מאַנכע ערנסטע קראַנקהייטען, ווי, צום ביישפּיל, לונגען-ענטצינדונג אָדער שאַרלאַך (סקאַרלעט-פיבער), פאַנגען זיך אָן מיט קאָנ-וואולסיעס. אונפערדייאונג, פערשטאָפּונג, ווערים, הויכער פיבער פון איר-גענד וועלכע אורזאַכע, מאַרך-קראַנקהייטען, שרעק, שטאַרקע שמערצען, ראַקיטיס, קייך-הוסט און פיעלע אַנדערע קראַנקהייטען אין קינדער רופען אַרויס קאָנוואולסיעס.

וואָס מען דאַרף טאָן אין אַזאַ פאַל איז גלייך שיקען נאָך אַ דאָקטאָר. איידער דער דאָקטאָר קומט מעג מען געבען דעם קינד אַ הייסע וואַנע (דאָס וואַסער זאָל זיין 100 גראַד פאַרענהייט). אין דיזער וואַנע דאַרף מען האַלטען דאָס קינד אַרום צעהן מינוטען און עס דאַן איינוויקלען אין טיכער, וואָס זיינען געווען איינגעטונקט אין מאָסטערד (זענעפט) וואַסער. מען דאַרף אויך צולעגען דעם קינד קאַלטע קאָמפּרעסען אָדער אייז צום קאָפּ און הייסע פלעשער וואַסער צו די פיס.

ווענען פאקען שטעלען.

אין'ם קאפיטעל, אין וועלכען מיר בעשרייבען די פאקען־קראנקהייט (אין בוך „קראנקהייטען און ווי זיך אויסצוהיטען פון זיי), האבען מיר גע־געבען א גענויע בעשרייבונג ווענען פאקען שטעלען און האבען אויך אנגע־געבען ארגומענטען פאר און געגען שטעלען פאקען. די וואס ווילען זיך בעקענען מיט דיזער פראגע וואלטען מיר ראטען איבערצולעזען יענעם קא־פיטעל.

דא ווילען מיר בלויז בעמערקען, דאס פאקען שטעלען איז ניט קיין געפאהר פאר'ן קינד, אויב עס ווערט נאר געטאן אויף א ריינעם אופן. דאס שטעלען פאקען פערורזאכט בלויז א לייכטע אונאנגענעהמליכקייט אין די מעהרסטע פעלע און עס בעשיצט דאס קינד פאר א צייט פון זעקס ביז זיבען יאהר געגען דער זעהר ערנסטער פאקען־קראנקהייט.

די בעסטע צייט צו וועקסינירען א קינד איז ווען דאס קינד איז ארום איין יאהר אלט. אבער ווען עס קומט אוים אין די שטארק הייסע קאלטע טעג איז גלייכער אפצואווארטען ביז די גרויסע היצען אדער גרויסע קעלטען געהען פאראיבער.

אינגלאך ווערען געוועהנליך וועקסענירט אין די העכערע טייל פון זייער לינקען ארעם. מיידלאך איז גלייכער צו וועקסינירען אין די הע־כערע טייל פון פוס, אום אויסצומיידען, דאס זייערע ארעמס זאלען ניט טראגען אויף זיך די „פאקען־גריבלאך".

א גענויע בעשרייבונג ווענען דער ארט און ווייזע ווי פאקען ווערען געשטעלט און ווי אזוי צו פערהיטען, אז דאס קינד זאל ניט צופיעל ליידען פון די פאקען האבען מיר געגעבען אין'ם קאפיטעל ווענען פאקען אין בוך קראנקהייטען און ווי זיך אויסצוהיטען פון זיי.

ווערים.

קינדער ליידען אם מעהרסטען פון די פאלגענדע דריי סארטען ווערים: 1) פין־ווערים אדער טרעד־ווערים, (פעדים־ווערים), 2) רונדע ווערים און 3) טעיפ־ווערים (פלאכע ווערים).

א קינד, וואס ליידעט פון ווערים האט אונבעשטימטע סימנים אדער גאר קיינע סימנים פון א קראנקהייט. די ווערים פערורזאכען א בייסונג

ביי די ענדע פון שפּייז=קאַנאַל, שלעכטען אַפּעטיט, אונרוהיגקייט ביי-נאַכט, קריצען מיט די צייהן אָדער אַנדערע סימנים פון אַן אונאָרדענונג אין מאָגען אָדער אין די קישקעס. מאַנכע קינדער ליידען זאָגאַר פון קאָנ-וואולסיעס ווען זיי האָבען ווערים. אָבער עס זיינען דאָ פיעלע אַנדערע סאָרטען אונאָרדענונגען אין פערדייאונגס=מעכאַניזם, וועלכע קענען פער-אורזאַכען די זעלבע סאָרטען סימנים, און די מעהרסטע קינדער, וועמען מען שטאָפּט מיט ווערים=קרויט אָדער ווערים=פּלעצלאַך, ליידען גאָר פון עט-וואָס אַנדערש.

1) פעדים=ווערים אָדער „טרעד"=ווערים, פּין=ווערים, זיץ=ווערים (דאָס זיינען אַלץ נעמען פאַר דעם זעלבען סאָרט ווערים) זיינען עהנליך צו שטיקלאַך קאַטען (באַוועל) פעדים, און זיינען פון אַ פערטיל ביז אַ האַל-בען אינטש לאַנג. זיי געפינען זיך אין דער לעצטער טייל פון דער דיקער קישקע און מען געפינט זיי פון אויבען=אויף אַרום דעם קינד'ס שטול=גאַנג. דיזע ווערים פעראורזאַכען אַ שטאַרקע בייסעניש אַרום דער אונטערשטער עפענונג פון שפּייז=קאַנאַל, ספּעציעל ביינאַכט. דאָס קינד האַלט אין איין קראַצען זיך און אין איין אָנשטעקען זיך מיט די ווערים, וואָס ער קריגט אַריין הינטער די נעגעל.

2) רונדע ווערים זיינען רויטליך — וויים אין קאָליר און שיינען צו זיין עהנליך צו איינפאַכע ערד=ווערים, נאָר עטוואָס דיקער. זיי זיינען פון פיר ביז צוועלף אינטשעס לאַנג, און געפינען זיך געוועהנליך אין דער די-נער קישקע. נאָר פון צייט צו צייט פערבלאָנדזשעט איינער פון די ווערים אין דער דיקער קישקע און פערלאָזט דעם קערפּער צוזאַמען מיט'ן שטול-גאַנג, אָדער ער פערבלאָנדזשעט אין מאָגען און מען ברעכט איהם אויס. דיזע ווערים געפינען זיך אין אַ גרויסע צאָהל אין די קישקעס און די סימנים, וואָס זיי פעראורזאַכען, זיינען פערשיידענע און אונבעשטימטע. אָפטמאָל ליידעט דאָס קינד פון אונפערדייאונג, בויך=קרעמפּען, אַ בייסעניש ביי דער עפענונג פון די קישקעס, בלוט=אָרמוט, נאַכט=טעראָרס, אַ קריצעניש מיט די צייהן און עהנליכע אונבעשטימטע סימנים. דער איינציגער זיכערער בעוויז, אַז דאָס קינד ליידעט פון רונדע ווערים, איז ווען מען געפינט אַזאַ וואָרים אין קינד'ס שטולגאַנג.

3) טעיפּ=ווערים אָדער פלאַכע ווערים בעגעגענט מען זעלטענער ביי קליינע קינדער און מעהר ביי ערוואַקסענע מענשען. דיזע ווערים פעראור-זאַכען אָפט קיינע סימנים אָדער לייכטע סימנים פון אונפערדייאונג. דער

איינציגער וועג ווי צו דערקענען דיזע ווערים איז צו געפינען טיילען פון די ווערים אין שטול־גאנג. דיזע פלאכע ווערים בעשטעהען פון א קליינעם קאפ, א האלז און אונצעהליגע פלאכע טיילען. דיזע טיילען זיינען ברייט און פון צוויי ביז דריי סענטימעטער לאנג, זיי ווערען אבער קלענער און קלענער, וואס נעהענטער זיי געפינען זיך צום קאפ פון ווארים.

דיזער קאפ איז זעהר קליין און געפינט זיך געוועהנליך אין דער דינער קישקע. פון'ם קאפ האלטען אין ארויסוואקסען די אנדערע טיילען פון ווארים און דער גאנצער ווארים דערגרייכט אפטמאל פון ניין ביז צעהן יארד די לענג. טיילען פון ווארים רייסען זיך אפ און געפינען זיך אין שטול־גאנג. אבער אזוי לאנג ווי מען קריגט ניט ארויס דעם קאפ פון'ם ווארים האלט ער אין איין פראדוצירען נייע טיילען.

ווערים־קרויט און ווערים פלעצלאך זיינען ניט קיין גענוגענדע רפואה געגען ווערים און ווען א מוטער פערדעכטיגט, דאס איהר קינד ליידעט פון ווערים אדער ווען אן ערוואקסענער מענש דענקט, דאס ער ליידעט פון ווע־רים, דארף מען זיך גלייך בעראטען מיט א דאקטאר. דער דאקטאר וועט שוין זוכען אויסצוגעפינען פון וואס פאר א סארט ווערים דער בעטרעפענ־דער פערזאן ליידעט און וועט אנווענדען די מיטלען, וועלכע האבען זיך ארויסגעצייגט ערפאלגרייך געגען דעם בעשטימטען סארט ווערים.

שטערבליכקייט צווישען קינדער.

ווי ווייט וויכטיג עס איז אכטונג צו געבען אויף'ן געזונד פון יונגע קינדער קען מען זעהן דערפון, וואס אזוי פיעל קינדער שטארבען נאך איי־דער זיי וואקסען אויס.

כמעט א העלפט פון אלע טויטען־פעלע זיינען פון קינדער אונטער פופצעהן יאהר אלט. וועהרענד ארום פינף און צוואנציג פון יעדע הונדערט טויטען־פעלע זיינען אין קינדער, וואס זיינען נאך קיין איין יאהר ניט אלט.

אין געגענדען, וואו מען גיט אכטונג אויף'ן געזונד פון די איינוואוי־נער, שטארבען געוועהנליך יעדען יאהר צווישען דרייצעהן און צוואנציג מענשען פון יעדע טויזענד איינוואוינער. וואו די אויפפאסונג אויף עפענט־ליכע ריינליכקייט און פאלקס־געזונדהייט איז זעהר גוט, שטארבען אזוי וועניג ווי צעהן פון יעדע טויזענד איינוואוינער. וואו די אופפאסונג אויף פאלקס־געזונדהייט איז ניט אזוי גוט, שטארבען ביז דרייסיג פון יעדע טוי־

זענד איינוואוינער. די שטערבליכקייט פון קליינע קינדער איז צעהן מאל אזוי גרויס.

ניט אין אלע שטעדט און ניט אין אלע לענדער איז די שטערבליכ-קייט צווישען קינדער גלייך גרויס. לויט די סטאטיסטיקס פון פאר דער מלחמה פלעגען אין רומעניען שטארבען א העלפט פון אלע קינדער אין'ם ערשטען יאהר פון זייער לעבען. אין רוסלאנד פלעגען שטארבען זעקס און צוואנציג פון יעדע הונדערט קינדער. אין אמעריקא, אין די שטאאטען, וואו מען פיהרט א גענויע רעכענונג פון אלע געבורטען און פון אלע טוי-טען=פעלע, זיינען געשטארבען דרייצעהן פון יעדע הונדערט קינדער. אין שטאאט ניו=יארק איז די שטערבע=צאהל געווען פופצעהן פון יעדע הונדערט קינדער. אין דער שטאדט ניו=יארק, וואו די אויפפאסונג פון קינדער איז זעהר א גוטע, איז אין יאהר 1916 די שטערבע=צאהל געווען בלויז ניין מיט דריי צעהנטעל פון יעדע הונדערט קינדער.

פון פאלגענדער ליסטע קען מען זעהן די קינדער=שטערבליכקייט אין פערשיידענע לענדער, ווי זי איז געווען בעפאר דער מלחמה:

אין רומעניען — — —	50	פון	יעדע 100	קינדער.
" רוסלאנד — — —	26		"	"
" עסטרייך — — —	22		"	"
" דייטשלאנד — — —	19		"	"
" איטאליען — — —	17		"	"
" אמעריקא — — —	13		"	"
" ענגלאנד — — —	12		"	"
" פראנקרייך — — —	10		"	"
" שוועדען — — —	7½		"	"

די גרעסטע צאהל טויטען=פעלע פאסירען אין קינדער אין פערלויף פון ערשטען מאנאט פון זייער לעבען.

פון וואס קינדער שטארבען.

די גרעסטע שטערבליכקייט צווישען יונגע קינדער פאסירט אין די הייסע זומער=מאנאטען. אין דער שטאדט ניו=יארק שטארבען קינדער אין פערלויף פון מאנאט יולי מעהר ווי אין אירגענד וועלכען אנדערען מאנאט פון יאהר. די אורזאכע דערפון איז, ווייל די היץ שוואכט אפ די קינדער

און זיי קענען ווענינער אויסהאַלטען דעם שווערען קאַמף, וואָס זיי מוזען דורכמאַכען איידער זיי געוואוינען זיך איין צום לעבען אויף אונזער זינ-דיגער ערד. די היץ פיהרט אויך איבער דעם קינד'ס שפּייז און דאָס העלפט זעהר פיעל צו טרייבען פיעלע יונגע קינדער פון דער וועלט.

א בעווייז, דאָס די שלעכטע שפּייז איז שולדיג אין'ם טויט פון פיעלע יונגע קינדער איז דער פאַקט, דאָס צווישען קינדער, וואָס ווערען געהאָדע-וועט מיט דעם מילך פון זייער מוטער'ס בריסט איז די שטערבליכקייט א פיעל קלענערע ווי צווישען די, וועלכע ווערען געהאָדעוועט מיט קינסטליך צוגעפּראַוועטע מילך. ברוסט־מילך ווערט ניט זויער און איז פריי פון מיקראָבען און ווערט ניט בעאיינפלוסט פון דער היץ. דאָס איז איינער פון די שטאַרקסטע אַרגומענטען וואָרום מוטערס זאָלען זייגען זייערע קינ-דער אָנשטאָט זיי צו האָדעווען מיט קוה־מילך, ספּעציעל אין די הייסע זומער־מאָנאַטען.

אָרעמקייט שפּילט א גרויסע ראָלע אין דער שטערבליכקייט פון יונגע קינדער. אין די אָרעמע קוואַרטאַלען פון שטאָדט, וואו די בעפעל-קערונג איז א געדיכטע און עס איז אונמעגליך פאַר די אָרעמע פרויען אַכ-טונג צו געבען אויף זייערע יונגע קינדער ווי עס דאַרף צו זיין, איז די שטערבליכקייט פיעל גרעסער, ווי אין די רייכערע קוואַרטאַלען פון שטאָדט, וואו די ענגשאַפט איז ניט אזוי גרויס און די פרויען זיינען ניט אזוי פיעל פערוואָגעלט מיט גרויסע פאַמיליען און שווערע אַרבייט.

אונלעגאַלע קינדער קריגען נאַטירליך ווענינער אויפפּאַסונג, ווי לע-גאַלע, און די שטערבליכקייט צווישען אַזעלכע קינדער איז פיעל גרעסער, ווי צווישען זייערע מעהר גליקליכע חברים, וואָס זיינען געבאָרען געוואָרען פון געזעצליך פערהייראַטע עלטערען.

מיר האָבען שוין פריהער דערמאָנט, דאָס א גרויסע ראָלע אין דער שטערבליכקייט פון גאָר יונגע קינדער שפּילט די שפּייז, וואָס די קינדער קריגען. קינדער, וואָס ווערען געהאָדעוועט מיט ברוסט־מילך, האָבען פיעל בעסערע אויסזיכטען צו בלייבען לעבען, ווי די, וואָס ווערען געהאָדעוועט מיט קינסטליך צוגעפּערטיגטע קוה־מילך.

א זעהר גרויסען איינפלוס אויף דער שטערבליכקייט צווישען קינ-דער האָט די אינטעליגענץ פון די עלטערן. ניט לאַנג צוריק האָט מען אין פיעלע אַמעריקאַנער שטעדט געמאַכט א צענזוס פון דער צאָהל בירגער, וואָס קענען ניט לעזען אָדער שרייבען און פון דער צאָהל יונגע קינדער,

וואָס שטאַרבען אין יענע שטעדט. די ציפערען צייגען, דאָס אין די שטעדט, וואָס האָבען אַ גרעסערע צאָהל אונוויסענדע עלטערן, שטאַרבען פערעלט-ניסמעסיג מעהר קינדער, ווי אין די שטעדט, וואו די בעפעלקערונג איז אינטעליגענטער.

אין סיאַטעל, צום ביישפיל, איז די צאָהל פון איינוואוינער, פון צעהן יאָהר און עלטער, וואָס קענען ניט לעזען און שרייבען, בלויז איינס מיט איין צעהנטעל פּראָצענט, און פון יעדע טויזענד קינדער, וואָס ווערען געבאָרען, שטאַרבען 53 מיט איין צעהנטיל. אין שיקאַגאָ ווידער איז די צאָהל פון די, וואָס קענען ניט לעזען אָדער שרייבען פיר מיט אַ האַלב פּראָצענט פון דער בעפעלקערונג און 102 מיט זעקס צעהנטיל קינדער פון יעדע טויזענד געבאָרענע שטאַרבען. אין טשאַרלסטאָן, סאַוט קאַראָליינאַ, איז די צאָהל אונגעבילדעטע פופצעהן מיט דריי צעהנטיל פּראָצענט פון דער בעפעלקערונג און פון יעדע טויזענד קינדער, וואָס ווערען געבאָרען, שטאַרבען 159 מיט צוויי צעהנטיל אין ערשטען יאָהר פון זייער לעבען.

אַ צווייטער פיעל שטאַרקערער בעוויז פאַר דער ריכטיגקייט פון דיזער בעהויפּטונג, דאָס די אונוויסענהייט פון די עלטערן שפּילט אַ גרויסע ראָלע אין דער שטערבליכקייט פון יונגע קינדער, איז דער פאַקט, דאָס דורך די גרינדונג פון מילך־צענטערס (מילך־סטיישאָנס) אין ניו־יאָרק, וואו מען צייגט אָן מוטערס, ווי אויפצופּאַסען אויף זייערע קינדער און מען גרייט צו פאַר די קינדער פּאַסענדע צוגעפּערטיגטע מילך לויט זייער עלטער און געזונד, איז די שטערבליכקייט צווישען יונגע קינדער אין דיזער שטאָדט שטאַרק פערקלענערט געוואָרען.

יעדע מוטער, וואָס וויל פערהיטען דאָס לעבען און געזונד פון איהר קינד, מוז דארום זיך בעקענען מיט די כללים ווי אויפצופּאַסען אויף׳ן געזונד פון קינד און אין יעדען פאַל, וואו זי איז אין צווייפעל דאַרף זי זיך בעראַטען מיט אַ דאָקטאָר און זיך ניט פערלאָזען אויף די גוטע עצות פון שכנות, וועלכע זיינען פּונקט אַזוי אונוויסענד, אויב ניט מעהר אונוויסענד, אין דיזער הינזיכט, ווי זי אַליין איז.

דורך אַזאַ זאָרגפעליגע אויפפּאַסונג, וואָלטען טויזענדע קינדער, וואָס שטאַרבען יעצט יונגערהייד, געקענט געראַטעט ווערען. דאָס עס לוינט זיך צו מאַכען אַלערליי אָנשטרענגונגען צו עררייכען אַזאַ ציל וועט קיינער ניט אָפּלייקענען, און צו דיזען צוועק, צו ערוועקען אין די אידישע מוטערס אַ

פערלאנג מעהר צו לערנען, ווי בעסער אויפצופאסען אויף זיך און אויף זיי-
ערע קינדער, איז דיזער בוך פערפאסט געוואָרען.

שלום.

צום שלום פון דיזען בוך ווען מיר ווידערהאָלען אייניגע צייל פון אונזער פאָררעדע, מיט וועלכען מיר האָבען דיזען בוך אָנגעפאנגען.

שוואנגערשאפט איז ניט קיין קראנקהייט, נאָר א נאָרמאלער פראָ-צעס, צו וועלכען דער קערפער פון דער פרוי איז ספעציעל צוגעפאסט. פרויען דארפען ניט שטארבען אין קינדבעט, אויב זיי וויסען נאָר ווי אויף זיך אויפצופאסען אין דער צייט פון זייער שוואנגערשאפט. קראנק זיין נאָך א קינדבעט איז א סימן פון פערנאכלעסונג, וואָס איז אין די מעהרסטע פעלע א רעזולטאט פון אונוויסענהייט.

געבאָרען צו ווערען איז ניט קיין פערברעכען, פאר וועלכען דאָס קינד זאָל דארפען בעצאָהלען מיט'ן לעבען אין די ערשטע פאָר מאָנאטען פון זיין עקזיסטענץ אויף דיזער וועלט. די גרעסטע צאָהל פון די פרויען און קינ-דער, וואָס פערלירען יעצט זייערע לעבענס אין אזעלכע פעלע, וואָלטען גע-קאָנט געראטעוועט ווערען, אויב דער דורכשניטליכער מענש זאָל נאָר עטוואָס מעהר וויסען וועגען זיין אייגענעם קערפער און זיינע פונקציאָנען.

די בעסטע צייט צו ערלערנען די קונסט פון מוטערשאפט און קינ-דער־ערציהונג איז איידער מען ווערט א מוטער און איידער מען האָט קינדער.

